

A2.28 Exercice et mode de vie



- Parlez des bienfaits de l'exercice et des sports
- Parlez de vos routines d'exercice quotidiennes

L'entraînement (Un)	<i>(Training)</i>	Le bien-être	<i>(Well-being)</i>
La course	<i>(Running)</i>	Les chaussures de sport	<i>(Sports shoes)</i>
La musculation	<i>(Weight training)</i>	Actif (Active)	<i>(Active)</i>
L'activité sportive (Une)	<i>(Sporting activity)</i>	Énergique	<i>(Energetic)</i>
La salle de sport	<i>(Gym)</i>	Musclé (Musclée)	<i>(Muscular)</i>
La piscine	<i>(Swimming pool)</i>	Je suis en pleine forme	<i>(I am in great shape)</i>
Le sac de sport	<i>(Sports bag)</i>		

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text. (QR: Audio)



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

1-d 2-b

2. Grammar: Adverbs of frequency

Adverbs of frequency express how often an action happens: toujours, parfois, jamais.



1. Adverbs can be placed before or after the verb, depending on the context.
2. **Jamais** is used with negation: Je ne fais **jamais** de musculation.

Adverbe	Exemple
Toujours	Je fais toujours du sport le matin. (<i>I always work out in the morning.</i>)
Habituellement / Généralement / Souvent	Elle va souvent à la piscine. (<i>She often goes to the swimming pool.</i>)
Parfois / Quelquefois / De temps en temps	Parfois , ils courent dans le parc. (<i>Sometimes, they run in the park.</i>)
Rarement / Presque jamais	Je vais rarement à la salle de sport. (<i>I rarely go to the gym.</i>)
Jamais	Je ne mange jamais de bonbons. (<i>I never eat candy.</i>)

1. Je fais _____ du sport le matin avant d'aller au travail. (*I always do sports in the morning before going to work.*)

- a. toujours b. toujoursS c. toujours d. tous les jours

2. Elle va _____ à la piscine après le bureau. (*She often goes to the swimming pool after work.*)

- a. souven b. souvent c. souvente d. souventes

1. toujours 2. souvent



Rewrite the phrases (QR: A1+)

1. (toujours) Je fais du sport le matin.

(*I always do sports in the morning.*)

2. (souvent) Elle va à la piscine après le travail.

(*She often goes to the swimming pool after work.*)

3. (généralement) Nous prenons l'escalier au bureau.

(*We generally take the stairs at the office.*)

1. Je fais toujours du sport le matin. 2. Elle va souvent à la piscine après le travail. 3. Nous prenons généralement l'escalier au bureau.

3. Exercises

1. Match the items that have a related meaning.

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| a. La salle de sport | 1. l'endroit pour s'entraîner |
| b. La musculation | 2. je me sens très en forme |
| c. La course | 3. renforcer les muscles |
| d. Je suis en pleine forme | 4. courir pour faire du sport |



a-1 b-3 c-4 d-2

2. Information note - Moving every day (QR: Audio)



Fill in the gaps: piscine, bien-être, activité sportive, se dépenser, sac de sport, souvent, chaussures de sport

Au travail, vous restez souvent assis ? Le service RH rappelle qu'une (1) _____ régulière aide le (2) _____ et la concentration. Pour rester actif, vous pouvez descendre une station plus tôt, marcher 15 minutes après le déjeuner ou aller à la (3) _____ une fois par semaine. Si vous faites déjà de la course ou de la musculation, pensez à votre (4) _____ et à vos (5) _____.

Objectif simple : (6) _____ un peu chaque jour. Beaucoup de collègues font du sport le matin, d'autres le soir. L'important est la fréquence : (7) _____, c'est mieux que longtemps. Si vous commencez, allez-y doucement et notez vos habitudes : je fais du sport toujours, parfois ou jamais.

At work, do you often stay seated? The HR department reminds you that regular physical activity helps well-being and concentration. To stay active, you can get off one stop earlier, walk 15 minutes after lunch, or go to the swimming pool once a week. If you already go running or do weight training, remember your gym bag and your sports shoes.

Simple goal: get a bit of exercise every day. Many colleagues do sport in the morning, others in the evening. What matters is frequency: often is better than for a long time. If you are starting out, take it easy and note your habits: I do sport always, sometimes, or never.

(1) activité sportive, (2) bien-être, (3) piscine, (4) sac de sport, (5) chaussures de sport, (6) se dépenser, (7) souvent

1. Quel conseil du texte vous semble le plus facile à appliquer et pourquoi ? Décrivez votre routine et indiquez la fréquence (souvent, parfois, jamais).
-

3. Listen to the audio fragment and choose the correct answer. (QR: Audio)

- Elle court un peu avant de partir travailler.
- Elle prépare son sac de sport le matin, juste avant de sortir.
- En ce moment, elle évite la piscine parce qu'elle est trop fréquentée.

True False

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-V

4. Choose the correct solution

1. Le matin, je _____ souvent en faisant de la course avant d'aller au travail. *(In the morning, I often exert myself by going for a run before going to work.)*
a. me dépense b. me dépenser c. me dépendent
d. me dépensez
2. Après la journée, tu _____ généralement à la salle de sport avec ton sac de sport. *(After the day, you generally exert yourself at the gym with your gym bag.)*
a. te dépendons b. te dépense c. te dépendes d. te dépensez
3. Le week-end, nous _____ parfois à la piscine pour notre bien-être. *(On the weekend, we sometimes exert ourselves at the pool for our well-being.)*
a. nous dépendons b. nous dépense c. nous dépendent
d. nous dépendez

1. me dépense 2. te dépendes 3. nous dépendons

5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)



Conseil au coach à la salle

Camille (cliente): *Bonjour, je viens de m'inscrire à la salle de sport et je ne sais pas trop comment organiser mon entraînement.*
(Hello, I just signed up at the gym and I don't really know how to organize my training.)

Yanis (coach): *Bonjour, pas de souci : vous préférez la course ou la musculation, et votre objectif est surtout le bien-être ou vous voulez vous muscler ?*
(Hello, no problem: do you prefer running or weight training, and is your goal mainly well-being or do you want to build muscle?)

Camille (cliente): *Je veux être plus active et plus énergique, sans me blesser ; je fais un peu de course et je vais parfois à la piscine.*
(I want to be more active and more energetic, without injuring myself; I do a bit of running and I sometimes go to the pool.)

Yanis (coach): *D'accord, on peut faire simple : 20 minutes de course, puis trois exercices de musculation légers, et pensez à de bonnes chaussures de sport.*
(Alright, we can keep it simple: 20 minutes of running, then three light strength-training exercises, and think about good sports shoes.)

Camille (cliente): *Parfait, je prends mon sac de sport et je commence cet après-midi ; j'aimerais être en pleine forme pour l'été.*
(Perfect, I'll take my gym bag and I'll start this afternoon; I'd like to be in great shape for the summer.)

1. Pourquoi Camille parle-t-elle avec Yanis à la salle de sport ?
-

6. Speaking: translate and respond (QR: AI+)



En général, je fais... deux ou trois fois par semaine. / Je vais souvent à la salle de sport / à la piscine. / Ça me fait du bien et je suis en pleine forme.

1. Faites-vous du sport ou une autre activité physique pendant la semaine ? Dites quand et ce que vous faites.

2. Quels sont, pour vous, les bienfaits du sport dans la vie quotidienne, au travail ou à la maison ?
Donnez un exemple.

7. Writing: Email (QR: AI+)

Bonjour,

Merci pour votre message. Nous proposons un **cours d'essai** gratuit. Vous pouvez venir mardi à 18h30 ou jeudi à 7h30.

Nous avons une salle de **muscultation** et une **piscine**. Pour l'essai, venez avec des **chaussures de sport** et un **sac de sport**.

Quel créneau préférez-vous ?

Cordialement,

Camille Martin

Accueil - Club Sport République



Write an appropriate response: *Je préfère venir ... , est-ce que c'est possible ? / Je fais souvent du sport, mais je ne vais jamais à la piscine. / Pouvez-vous me dire si l'abonnement inclut ... ?*

Important verbs

Se dépenser (to exert oneself)

	Present
je/j'	me dépense
tu	te dépenses
il/elle/on	se dépense
nous	nous dépensons
vous	vous dépensez
ils/elles	se dépensent