

A2.28 Exercice et mode de vie

Exercise and lifestyle

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



La course	<i>(Running)</i>	Se dépenser	<i>(To burn off energy)</i>
La course à pied	<i>(Jogging)</i>	Actif	<i>(Active)</i>
La gourde	<i>(Water bottle)</i>	Énergique	<i>(Energetic)</i>
Les chaussures de sport	<i>(Sports shoes)</i>	La routine sportive	<i>(Workout routine)</i>
L'haltère	<i>(Dumbbell)</i>	La gestion du stress	<i>(Stress management)</i>
La musculation	<i>(Weight training)</i>	La discipline	<i>(Discipline)</i>
L'entraînement	<i>(Training)</i>	Le mode de vie	<i>(Lifestyle)</i>
L'exercice	<i>(Exercise)</i>	L'alimentation équilibrée	<i>(Balanced diet)</i>
S'exercer	<i>(To practise)</i>	Le bien-être	<i>(Well-being)</i>

1. Exercises

1. Email



You receive an email from a gym near you with information about their memberships. You reply to ask questions and explain your needs.

Bonjour,

Merci pour votre intérêt pour notre **salle de sport** ÉnergiePlus.

Nous proposons :

- un abonnement **mensuel** à 45 € (accès libre à la **musculature** et aux cours de **course à pied**)
- un abonnement **annuel** à 420 € (accès complet + rendez-vous avec un **coach** pour votre **routine sportive** et votre **bien-être**)

Vous pouvez venir **tester** la salle gratuitement une fois.

Cordialement,

Julie Martin

Accueil ÉnergiePlus

Write an appropriate response: *Je voudrais savoir si... / Pour moi, il est important de... / Je suis intéressé(e) par l'abonnement... parce que...*

2. Choose the correct solution

- Quand j'étais étudiant, je _____ surtout en faisant de la course à pied dans le parc après les cours.
(When I was a student, I mostly wore myself out by running in the park after classes.)
a. me dépensions b. me dépendait c. me dépendais d. se dépendait
- À cette époque-là, nous _____ ensemble trois soirs par semaine pour évacuer le stress de nos études.
(At that time, we used to exert ourselves together three evenings a week to relieve the stress of our studies.)
a. nous se dépensions b. nous nous dépendions c. nous dépendions
d. nous nous dépendionsss
- Avant d'avoir un travail très prenant, tu _____ plus régulièrement grâce à ta routine sportive du matin.
(Before getting a very demanding job, you used to get more exercise thanks to your morning workout routine.)
a. te dépendait b. te dépendais c. te dépendions d. se dépendais

4. Quand il faisait beau, mes collègues et moi _____ souvent en jouant au foot après le travail pour garder un bon équilibre de vie.

a. nous dépensions

b. nous nous dépensait

d. nous se dépensions

(When the weather was nice, my colleagues and I often let off steam by playing football after work to maintain a good work-life balance.)

c. nous nous dépensions

1. me dépensais 2. nous nous dépensions 3. te dépensais 4. nous nous dépensions

3. Complete the dialogues

a. S'inscrire à la salle de sport

Client: Bonjour, je cherche une salle de sport parce que je veux un mode de vie plus actif et gérer mon stress.

(Hello, I'm looking for a gym because I want to be more active and better manage my stress.)

Réceptionniste: 1. _____

(Welcome. We offer strength training, running sessions and very energetic group classes.)

Client: Je suis débutant, je préfère un entraînement simple avec quelques exercices et une routine sportive régulière après le travail.

(I'm a beginner — I prefer a simple workout with a few exercises and a regular routine after work.)

Réceptionniste: 2. _____

(No problem. We can start with two sessions a week, and I also recommend a water bottle and good training shoes.)

b. Discuter sport et bien-être au bureau

Collègue Paul: Marion, depuis que je fais de la course trois fois par semaine, je me sens plus énergique au bureau.

(Marion, since I've been running three times a week, I feel more energetic at the office.)

Collègue Marion: 3. _____

(I do some strength training at home with dumbbells; it helps me manage stress.)

Collègue Paul: Je dois être plus discipliné, je veux une routine sportive régulière et une alimentation équilibrée.

(I need to be more disciplined — I want a regular workout routine and a balanced diet.)

Collègue Marion: 4. _____

(If you keep up this active lifestyle, you'll really improve your well-being.)

1. Bienvenue, ici nous avons des entraînements de musculation, de course à pied et des cours collectifs très énergiques. 2. Pas de problème, on peut commencer avec deux séances par semaine et je vous conseille aussi une gourde et de bonnes chaussures de sport. 3. Moi je fais un peu de musculation à la maison avec des haltères, ça m'aide pour la gestion du stress. 4. Si tu gardes ce style de vie actif, tu vas vraiment améliorer ton bien-être.

4. Answer the questions using the vocabulary from this chapter.

1. Parlez de votre routine sportive pendant une semaine type. Quels jours faites-vous de l'exercice et combien de temps durez-vous chaque séance ?

2. Vous travaillez beaucoup : comment restez-vous actif au quotidien (au bureau, dans les déplacements, à la maison) ?

3. Selon vous, quels sont les principaux bienfaits du sport sur le corps et sur la gestion du stress ?

4. Vous arrivez dans une nouvelle ville en France : comment choisissez-vous une salle de sport ou une activité adaptée à votre mode de vie ?

5. In 6 to 8 sentences, describe your own routine for staying fit during the week (at work or at home) and explain how it helps your well-being.

Pour rester en forme, je... / Dans ma semaine, je fais du sport le... / Cela m'aide à me sentir plus... / Je voudrais aussi commencer à...

2. Important verbs

Se dépenser

je/j'	me dépensais
tu	te dépensais
il/elle/on	se dépensait
nous	nous dépensions
vous	vous dépensiez
ils/elles	se dépensaient