



A2.28 Exercice et mode de vie

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

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

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text.



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. Manger seulement des légumes
 - b. Faire du sport régulièrement
 - c. Dormir plus longtemps chaque jour
 - d. Travailler sans pause
2. Pourquoi faut-il être rigoureux quand on fait du sport ?
 - a. Pour voyager plus souvent
 - b. Pour parler à plus de gens
 - c. Pour bien se nourrir et prendre soin de son corps
 - d. Pour acheter du matériel cher
3. Dans quelle situation le sport peut-il servir de refuge ?
 - a. Quand on apprend une nouvelle langue
 - b. Quand on veut changer de téléphone
 - c. Quand on cuisine pour des amis
 - d. Quand on traverse une rupture ou des moments difficiles

1-b 2-c 3-d



2. Grammar: Adverbs of frequency

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

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

Adverbe	Exemple
Toujours	Je fais toujours du sport le matin. (<i>I always do sport 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>)

- Je fais _____ mon entraînement le matin avant d'aller au travail.
 a. toujours b. jamais c. toujours d. toujours pas
- Je vais _____ à la salle de sport parce que je cours dehors.
 a. jamais b. rarement c. rare d. souvent

1. toujours 2. rarement

Rewrite the phrases

- (toujours) Je vais à la salle de sport le lundi matin.

(*I always go to the gym on Monday mornings.*)

- (souvent) Nous faisons du vélo le week-end.

(*We often go cycling on the weekend.*)

- (rarement) Il prend l'ascenseur au travail.

(*He rarely takes the elevator at work.*)

3. Exercises

1. Match the items that have a related meaning.

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| a. l'entraînement | 1. la séance de sport |
| b. l'activité sportive | 2. Je suis très en forme |
| c. le bien-être | 3. le sport |
| d. Je suis en pleine forme | 4. se sentir bien |

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



2. Internal note - Move at work and after (Audio available in app)

Fill in the gaps: course, piscine, activité sportive, entraînement, musculation, bien-être, salle de sport

Dans notre entreprise, le CSE propose un défi « Bouger 20 minutes ». L'idée : faire une _____ trois fois par semaine, avant ou après le travail. Beaucoup de collègues vont à la _____ ou font de la _____. Certains préfèrent la _____ en _____.

Pour participer, notez votre _____ dans l'application. Prenez un sac de sport et des chaussures de sport. Même si vous avez peu de temps, marchez souvent pendant la pause. Le but est le _____ : mieux dormir et se sentir en pleine forme.

In our company, the CSE is offering a "Move 20 minutes" challenge. The idea: do a sports activity three times a week, before or after work. Many colleagues go to the swimming pool or go running. Some prefer weight training in a gym.

To take part, record your workout in the app. Take a sports bag and sports shoes. Even if you have little time, walk often during the break. The goal is well-being: sleep better and feel in great shape.

1. Quelles activités sportives sont proposées par des collègues et quel est l'objectif principal du défi ?
- _____

3. Listen to the audio fragment and indicate whether the following statements are true or false.

Elle a commencé son entraînement il y a environ quatre semaines.

True False

Elle fait du sport le matin avant d'aller au travail.

Grâce à ce rythme, elle se sent plus active et dort mieux.



4. Choose the correct solution

1. Après le travail, je _____ souvent à la salle de sport pour garder le bien-être. *(After work, I often work out at the gym to stay healthy.)*
a. me dépense b. te dépenses c. me dépensons
d. me dépenser
2. Le week-end, nous _____ parfois en faisant de la course au parc. *(On the weekend, we sometimes work out by running in the park.)*
a. nous se dépensons b. nous nous dépensons c. nous dépensons
d. vous vous dépensez
3. Mon collègue est très actif : il _____ toujours avant d'aller au bureau. *(My colleague is very active: he always works out before going to the office.)*
a. se dépenser b. se dépense c. se dépensent d. se dépenses
1. me dépense 2. nous nous dépensons 3. se dépense

5. Read the dialogue and answer the questions

- Nina (adhérente):** *Bonjour, excusez-moi, je débute à la salle et j'aimerais un conseil pour la musculation.*
(Hello, excuse me, I'm new at the gym and I'd like some advice for strength training.)
- Coach Karim:** *Bonjour ! Pas de problème, vous faites quoi aujourd'hui : un peu de course ou plutôt des exercices aux machines ?*
(Hello! No problem, what are you doing today: a bit of running or rather exercises on the machines?)
- Nina (adhérente):** *D'abord de la course, puis je voudrais travailler les bras, mais je ne veux pas me blesser.*
(First running, then I'd like to work on my arms, but I don't want to injure myself.)
- Coach Karim:** *Très bien : on commence léger, on garde le dos droit et on fait trois petites séries — c'est bon pour le bien-être.*
(Very good: we start light, we keep our back straight and we do three small sets — it's good for well-being.)
- Nina (adhérente):** *Parfait, merci ! J'ai mon sac de sport, mes chaussures de sport et une bouteille d'eau, je suis prête.*
(Perfect, thank you! I have my gym bag, my sports shoes and a bottle of water, I'm ready.)



1. Pourquoi Nina demande-t-elle un conseil au coach ?

2. Quels objets Nina a-t-elle dans son sac de sport ?

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

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

1. Quels sports ou activités physiques pratiquez-vous pendant la semaine et à quelle fréquence ?

2. Quels sont pour vous les bienfaits du sport dans la vie quotidienne et au travail ?

7. Email

Objet : Votre demande - Salle de sport Horizon

Bonjour,

Merci pour votre message. Nous proposons un abonnement mensuel et un abonnement annuel. La **salle de sport** est ouverte de 7h à 22h, et il y a aussi une **piscine** (accès en option). Vous pouvez faire un cours d'essai gratuit cette semaine.

Qu'est-ce que vous préférez : matin ou soir ? Et faites-vous plutôt **la course** ou **la musculation** ?

Cordialement,

Camille Martin

Accueil - Horizon



Write an appropriate response: *Je préfère venir le matin / le soir, parce que... / En général, je fais du sport... (toujours / souvent / parfois / jamais) / Est-ce possible de... ? Je voudrais aussi savoir si...*

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