

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>(L'allenamento (Un))</i>	Les chaussures de sport	<i>(Le scarpe da ginnastica)</i>
La course	<i>(La corsa)</i>	L'activité sportive (Une)	<i>(L'attività sportiva (Una))</i>
La piscine	<i>(La piscina)</i>	Actif (Active)	<i>(Attivo (Attiva))</i>
La salle de sport	<i>(La palestra)</i>	Energique	<i>(Energico)</i>
La musculation	<i>(Il bodybuilding)</i>	Musclé (Musclée)	<i>(Muscoloso (Muscolosa))</i>
La sac de sport	<i>(La borsa da palestra)</i>	Je suis en pleine forme	<i>(Sono in ottima forma)</i>
Le bien-être	<i>(Il benessere)</i>		

1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo.



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.

Fare sport è un ottimo modo per prendersi cura di sé e rimanere in forma. Aiuta il corpo e la mente, e richiede anche una disciplina: mangiare meglio e mantenere buone abitudini. Spesso, ci si sente più calmi dopo una sessione. Nei momenti difficili, lo sport può essere un rifugio e aiutare a ottenere risultati. A volte, aiuta anche a dimenticare i rimpianti.

1. Quel est le conseil principal donné ?
 - a. Manger seulement des salades
 - b. Dormir plus tard tous les jours
 - c. Faire du sport régulièrement
 - d. Travailler sans pause
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
3. Dans quelle situation le sport peut-il être un refuge ?
 - a. Quand on prépare un plat compliqué
 - b. Quand on traverse une rupture ou un moment difficile
 - c. Quand on veut apprendre une nouvelle langue
 - d. Quand on cherche un nouveau téléphone

1-c 2-b 3-b

2. Grammatica: Gli avverbi di frequenza

Gli avverbi di frequenza esprimono la frequenza con cui si verifica un'azione:

toujours, parfois, jamais.



1. Gli avverbi possono essere posizionati prima o dopo il verbo, a seconda del contesto.
2. **Jamais** si usa con la negazione: Je ne fais **jamais** de musculation.

Adverbe	Exemple
Toujours	Je fais toujours du sport le matin. <i>(Io faccio sempre sport al mattino.)</i>
Habituellement / Généralement / Souvent	Elle va souvent à la piscine. <i>(Lei va spesso in piscina.)</i>
Parfois / Quelquefois / De temps en temps	Parfois , ils courent dans le parc. <i>(A volte, loro corrono nel parco.)</i>
Rarement / Presque jamais	Je vais rarement à la salle de sport. <i>(Io vado raramente in palestra.)</i>
Jamais	Je ne mange jamais de bonbons. <i>(Io non mangio mai caramelle.)</i>

1. Je fais _____ du sport le matin avant d'aller au travail. *(Faccio sempre sport al mattino prima di andare al lavoro.)*
 a. toujours b. toujoursS c. toujours d. tous les jours
2. Elle va _____ à la piscine après le bureau. *(Lei va spesso in piscina dopo l'ufficio.)*
 a. souven b. souvent c. souverte d. souverte

1. toujours 2. souvent

Riscrivi le frasi

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

(Faccio sempre sport al mattino.)

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

(Lei va spesso in piscina dopo il lavoro.)

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

(Di solito prendiamo le scale in ufficio.)

3. Esercizi



1. Abbina gli elementi che hanno un significato correlato.

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 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. Nota informativa - Muoversi ogni giorno (Audio disponibile nell'app)

Compila gli spazi vuoti: 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.

Al lavoro, restate spesso seduti? Il servizio Risorse Umane ricorda che un'attività sportiva regolare aiuta il benessere e la concentrazione. Per rimanere attivi, potete scendere una fermata prima, camminare 15 minuti dopo pranzo o andare in piscina una volta a settimana. Se fate già corsa o allenamento di forza, pensate alla vostra borsa sportiva e alle vostre scarpe da sport.

Obiettivo semplice: fare un po' di attività fisica ogni giorno. Molti colleghi fanno sport al mattino, altri la sera. L'importante è la frequenza: spesso è meglio che a lungo. Se iniziate, andateci piano e annotate le vostre abitudini: faccio sport sempre, a volte o mai.

(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. Ascolta il frammento audio e indica se le seguenti affermazioni sono vere o false.

- | | Vero | Falso |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Elle court un peu avant de partir travailler. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Elle prépare son sac de sport le matin, juste avant de sortir. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| En ce moment, elle évite la piscine parce qu'elle est trop fréquentée. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Scegli la soluzione corretta

1. Le matin, je _____ souvent en faisant de la course avant d'aller au travail. *(Al mattino, mi sfogo spesso facendo una corsa prima di andare al lavoro.)*
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. *(Dopo la giornata, di solito ti sfoghi in palestra con la tua borsa da palestra.)*
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. *(Nel fine settimana, a volte ci sfoghiamo in piscina per il nostro benessere.)*
a. nous dépendons b. nous dépense c. nous dépendent
d. nous dépendez

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

5. Parler: Interpretare le situazioni

Camille (cliente): *Bonjour, je viens de m'inscrire à la salle de sport et je ne sais pas trop comment organiser mon entraînement. (Ciao, mi sono appena iscritta in palestra e non so bene come organizzare il mio allenamento.)*

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 ? (Ciao, nessun problema: preferisci la corsa o l'allenamento con i pesi, e il tuo obiettivo è soprattutto il benessere oppure vuoi mettere massa muscolare?)*

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. (Voglio essere più attiva e più energica, senza farmi male; faccio un po' di corsa e a volte vado in piscina.)*

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. (D'accordo, possiamo fare semplice: 20 minuti di corsa, poi tre esercizi leggeri di allenamento con i pesi, e pensa a delle buone scarpe da ginnastica.)*

Camille (cliente): *Parfait, je prends mon sac de sport et je commence cet après-midi ; j'aimerais être en pleine forme pour l'été. (Perfetto, prendo la mia borsa da palestra e comincio questo pomeriggio; vorrei essere in piena forma per l'estate.)*

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



6. Rispondi alle domande usando il vocabolario di questo capitolo.

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. Email

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



Scrivi una risposta appropriata: *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 ... ?*

Verbi importanti

Se dépenser (sfogarsi)

Present

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