

A2.28 Exercice et mode de vie

Esercizio e stile di vita

<https://app.colanguage.com/it/francese/programma/a2/28>



L'entraînement	(L'allenamento)	Se dépenser	(Bruciare energie)
La course	(La corsa)	La routine sportive	(La routine sportiva)
La course à pied	(La corsa a piedi)	Le mode de vie	(Lo stile di vita)
La musculation	(Il sollevamento pesi)	L'alimentation équilibrée	(L'alimentazione equilibrata)
L'haltère	(Il bilanciere)	Le bien-être	(Il benessere)
Les chaussures de sport	(Le scarpe da ginnastica)	La gestion du stress	(La gestione dello stress)
La gourde	(La borraccia)	La discipline	(La disciplina)
L'exercice	(L'esercizio)	Actif	(Attivo)
S'exercer	(Allenarsi)	Énergique	(Energico)

1. Esercizi

1. Email

Ricevi un'e-mail di una palestra vicino a casa tua con informazioni sui loro abbonamenti. Rispondi per porre domande e spiegare le tue esigenze.



Bonjour,

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

Nous proposons :

- un abonnement **mensuel** à 45 € (accès libre à la **musculation** 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

Scrivi una risposta appropriata: *Je voudrais savoir si... / Pour moi, il est important de... / Je suis intéressé(e) par l'abonnement... parce que...*

2. Scegli la soluzione corretta

1. Quand j'étais étudiant, je _____ surtout en faisant de la course à pied dans le parc après les cours. *(Quando ero studente, mi sfogavo soprattutto facendo jogging nel parco dopo le lezioni.)*
a. me dépensait b. me dépensais c. me dépensions d. se dépensait
2. À cette époque-là, nous _____ ensemble trois soirs par semaine pour évacuer le stress de nos études. *(All'epoca ci sfogavamo insieme tre sere alla settimana per scaricare lo stress dei nostri studi.)*
a. nous dépensions b. nous se dépensions c. nous nous dépensionss
d. nous nous dépensions
3. Avant d'avoir un travail très prenant, tu _____ plus régulièrement grâce à ta routine sportive du matin. *(Prima di avere un lavoro molto impegnativo, ti sfogavi più regolarmente grazie alla tua routine sportiva mattutina.)*
a. te dépensais b. se dépensais c. te dépensait d. te dépensions

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 nous dépensions

b. nous se dépensions

d. nous dépensions

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

(Quando faceva bel tempo, i miei colleghi ed io ci sfogavamo spesso giocando a calcio dopo il lavoro per mantenere un buon equilibrio di vita.)

c. nous nous dépensait

3. Completa i dialoghi

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.

(Buongiorno, cerco una palestra perché voglio avere uno stile di vita più attivo e gestire meglio lo stress.)

Réceptionniste: 1. _____

(Benvenuto, qui abbiamo allenamenti di pesistica, corsa e corsi collettivi molto energici.)

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

(Sono principiante: preferisco un allenamento semplice con pochi esercizi e una routine regolare dopo il lavoro.)

Réceptionniste: 2. _____

(Nessun problema, possiamo cominciare con due sedute a settimana; ti consiglio anche una borraccia e delle buone scarpe da ginnastica.)

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, da quando corro tre volte a settimana mi sento più energico in ufficio.)

Collègue Marion: 3. _____

(Io faccio un po' di allenamento con i pesi a casa usando i manubri; mi aiuta a gestire lo stress.)

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

(Devo essere più disciplinato: voglio avere una routine sportiva regolare e un'alimentazione equilibrata.)

Collègue Marion: 4. _____

(Se continui con questo stile di vita attivo, il tuo benessere migliorerà davvero.)

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. Rispondi alle domande usando il vocabolario di questo capitolo.

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 6-8 frasi, descrivi la tua routine per mantenerti in forma durante la settimana (al lavoro o a casa) e spiega come questo aiuta il tuo benessere.

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. Verbi importanti

Se dépenser

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