



A1.40 Sports et exercice

- Impara gli sport
- Parla degli sport che pratici

Le stade	<i>(Lo stadio)</i>	Le ski	<i>(Lo sci)</i>
Le match	<i>(La partita)</i>	Faire de la course à pied	<i>(Fare jogging)</i>
Le football	<i>(Il calcio)</i>	Jouer au tennis	<i>(Giocare a tennis)</i>
Le rugby	<i>(Il rugby)</i>	Être sportif (sportive)	<i>(Essere sportivo (sportiva))</i>
Le basketball	<i>(Il basket)</i>	Gagner	<i>(Vincere)</i>
Le handball	<i>(La pallamano)</i>	Perdre	<i>(Perdere)</i>
Le judo	<i>(Il judo)</i>		

1. Dialogo: Madame Richard demande des conseils à son médecin pour perdre du poids.

- Médecin:** Bonjour Madame Richard, comment allez-vous ? *(Buongiorno, Signora Richard. Come sta?)*
- Madame Richard:** Ça va, docteur, mais je voudrais perdre un peu de poids. *(Sto bene, dottore, ma vorrei perdere un po' di peso.)*
- Médecin:** Je vous conseille de marcher : au moins trente minutes par jour. *(Le consiglio di camminare: almeno trenta minuti al giorno.)*
- Madame Richard:** Ça suffit pour perdre du poids ? *(È sufficiente per perdere peso?)*
- Médecin:** C'est déjà très bien. Vous pouvez aussi commencer la musculation. *(È già un ottimo inizio. Può anche iniziare con esercizi di potenziamento muscolare.)*
- Madame Richard:** Combien de fois par semaine ? *(Quante volte alla settimana?)*
- Médecin:** Deux ou trois fois par semaine, c'est bien. *(Due o tre volte alla settimana va bene.)*
- Madame Richard:** D'accord, merci ! *(Va bene, grazie!)*

1. Quel conseil le médecin donne-t-il en premier ? *(Quale consiglio dà il medico per primo?)*
 - a. Faire du judo
 - b. Aller au stade pour un match
 - c. Marcher trente minutes par jour
 - d. Jouer au tennis
2. Combien de fois par semaine le médecin recommande-t-il la musculation ? *(Quante volte alla settimana il medico raccomanda gli esercizi di potenziamento muscolare?)*
 - a. Une fois par mois
 - b. Tous les jours
 - c. Deux ou trois fois par semaine
 - d. Une fois par semaine

1-c 2-c



2. Grammatica: Il passé composé con "être"

Il passé composé si usa per parlare di azioni passate che sono terminate.

1. Al passé composé, si usa l'ausiliare "être" per i verbi di movimento (es.: venir -> "je suis venu/e") e i verbi pronominali (es.: se réveiller -> "je me suis réveillé/e").
2. Con l'ausiliare "être", il participio passato concorda in genere e in numero con il soggetto (si aggiunge "e" al femminile, "s" al maschile plurale e "es" al femminile plurale).

Être (Essere)	Exemples : Être + participe passé au masculin (Esempi: Être + participio passato al maschile)	Exemples : Être + participe passé au féminin (Esempi: Être + participio passato al femminile)
Je suis (Io sono)	Je suis allé au judo. (Io sono andato al judo.)	Je suis allée au judo. (Io sono andata al judo.)
Tu es (Tu sei)	Tu es venu chez moi. (Tu sei venuto da me.)	Tu es venue chez moi. (Tu sei venuta da me.)
Il/Elle/On est (Lui/Lei/On è)	Son frère est rentré du match. (Suo fratello è rientrato dalla partita.)	Sa sœur est rentrée du match. (Sua sorella è rientrata dalla partita.)
Nous sommes (Noi siamo)	Nous sommes sortis dans le jardin. (Noi siamo usciti nel giardino.)	Nous sommes sorties dans le jardin. (Noi siamo uscite nel giardino.)
Vous êtes (Voi siete)	Vous êtes arrivés au restaurant. (Voi siete arrivati al ristorante.)	Vous êtes arrivées au restaurant. (Voi siete arrivate al ristorante.)
Ils/Elles sont (Loro sono)	Les joueurs sont entrés dans le stade. (I giocatori sono entrati nello stadio.)	Les joueuses sont entrées dans le stade. (Le giocatrici sono entrate nello stadio.)

Con il pronome "on", il participio passato può concordare o no al plurale: entrambe le forme sono corrette (es.: "On est rentré tard" o "On est rentrés tard").

1. Je _____ au stade après le travail. (Je suis allé au stade après le travail.)
a. suis allé b. suis allée c. est allé d. ai allé
2. Marie _____ au match de football samedi. (Marie est venue au match de football samedi.)
a. sont venue b. est venue c. a venu d. est venu
3. Nous _____ après le match. (Nous sommes rentrés après le match.)
a. êtes rentrés b. avons rentré c. sommes rentré d. sommes rentrés
4. Elles _____ au club de judo à 18 h. (Elles sont arrivées au club de judo à 18 h.)
a. sont arrivées b. sont arrivés c. sont arrivée d. ont arrivées

1. suis allé 2. est venue 3. sommes rentrés 4. sont arrivées



3. Grammatica: Il passato prossimo con "avoir".

Il passato prossimo si usa per parlare di azioni passate che sono terminate.

1. Il passato prossimo si forma principalmente con l'ausiliare "avoir".
2. Con l'ausiliare "avoir" il participio passato non cambia, ma concorda in genere e in numero con il COD se questo è posto **prima** del verbo (si aggiunge "e" al femminile, "s" al maschile plurale e "es" al femminile plurale).

Avoir (Avere)	Exemples Avoir + participe passé (Esempi Avere + participio passato)
J' ai (Io ho)	J' ai pensé à toi hier. (Ieri ho pensato a te.)
Tu as (Tu hai)	Tu as gagné les courses. (Tu hai vinto le gare.)
Il/Elle/On a (Lui/Lei/Si ha)	Elle a marqué deux buts. (Lei ha segnato due gol.)
Nous avons (Noi abbiamo)	Nous avons couru ce matin. (Stamattina abbiamo corso.)
Vous avez (Voi avete)	Vous avez perdu le match. (Voi avete perso la partita.)
Ils/Elles ont (Loro hanno)	Elles ont mangé une pomme (Loro hanno mangiato una mela)

1. Après le travail, j'_____ joué au tennis avec mon collègue. (Après le travail, j'ai joué au tennis avec mon collègue.)
 a. as b. a c. suis d. ai
2. Tu _____ perdu le match hier au stade. (Tu as perdu le match hier au stade.)
 a. avais b. es c. as d. a
3. Nous _____ couru 30 minutes ce matin. (Nous avons couru 30 minutes ce matin.)
 a. sommes b. avez c. ont d. avons
4. Elles _____ gagné le match de handball. (Elles ont gagné le match de handball.)
 a. sont b. avez c. a d. ont

1. ai 2. as 3. avons 4. ont

4. Esercizi

1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| a. Je fais de la course à pied | 1. après le travail ? |
| b. On a gagné | 2. le dimanche matin. |
| c. Tu joues au tennis | 3. le match hier soir. |
| d. Je suis allé au stade | 4. avec des collègues. |



1-b: Faccio jogging la domenica mattina. **2-c:** Abbiamo vinto la partita ieri sera. **3-a:** Giochi a tennis dopo il lavoro? **4-d:** Sono andato allo stadio con dei colleghi.

2. Iscrizione al centro sportivo (comune) (Audio disponibile nell'app)

Compila gli spazi vuoti: stade, couru, perdu, course, gagné

La mairie propose un club de sport. Lundi : (1) _____ à pied au (2) _____ .
Mardi : judo. Jeudi : tennis. Samedi : match de football pour débutants. Les groupes sont petits.
Inscription en ligne ou à l'accueil.

Hier, le club est allé au stade et nous avons (3) _____ 20 minutes. L'équipe a (4) _____ un petit match et nous avons (5) _____ un autre. Activité pour personnes sportives ou débutantes.

Il comune propone un centro sportivo. Lunedì: corsa a piedi allo stadio. Martedì: judo. Giovedì: tennis. Sabato: partita di calcio per principianti. I gruppi sono piccoli. Iscrizione online o all'accoglienza.

Ieri il club è andato allo stadio e abbiamo corso per 20 minuti. La squadra ha vinto una piccola partita e ne abbiamo persa un'altra. Attività per persone sportive o principianti.

(1) course, (2) stade, (3) couru, (4) gagné, (5) perdu

3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta.

1. Où Claire propose-t-elle de se retrouver ce soir ? (*Dove propone Claire di incontrarsi stasera?*)
- | | |
|--------------------|-------------|
| a. À la maison | b. Au stade |
| c. Au club de judo | |
2. Quel est le résultat pour son équipe ? (*Qual è il risultato per la sua squadra?*)
- | | |
|--------------------------|-----------------|
| a. Elle a perdu | b. Elle a gagné |
| c. Elle a fait match nul | |



1-b 2-a

4. Scegli la soluzione corretta

1. Hier soir, j' _____ au stade (*Ieri sera ho corso allo stadio con il mio collega dopo il lavoro.*)
a. as couru b. ai couri c. ai courou d. suis couru
2. Samedi, notre équipe _____ (*Sabato la nostra squadra ha vinto la partita di calcio.*)
_____ le match de football.
a. est gagné b. a gagner c. ont gagné d. a gagné
3. Après le rugby, tu _____ (*Dopo il rugby, hai corso dieci minuti per riscaldarti.*)
dix minutes pour t'échauffer.
a. a couru b. as couru c. as courus d. es couru
1. ai couru 2. a gagné 3. as couru

5. Parlare: Interpretare le situazioni



a. Après le match au stade

- Camille** *Alors, Thomas, le match au stade, c'était bien ?*
(collègue): *(Allora, Thomas, la partita allo stadio com'è andata?)*
- Thomas** *Oui, super : c'était du football, mais on a perdu.*
(collègue): *(Sì, è stata bella: era una partita di calcio, ma abbiamo perso.)*
- Camille** *Ah mince... moi je suis sportive, je fais de la course à pied.*
(collègue): *(Ah, peccato... io sono sportiva, corro.)*
- Thomas** *Moi aussi, et le week-end je joue au tennis.*
(collègue): *(Anch'io: nei weekend gioco a tennis.)*

1. Ils sont où : au stade ou à la maison ?
-

b. Choisir un sport au club

- Nadia (amie):** *Tu veux faire du sport cette semaine ?*
 (Vuoi fare sport questa settimana?)
- Julien (ami):** *Oui, je veux essayer le judo.*
 (Sì, voglio provare il judo.)
- Nadia (amie):** *D'accord, sinon il y a aussi le rugby, le basketball et le handball.*
 (Va bene, altrimenti ci sono anche il rugby, la pallacanestro e la pallamano.)
- Julien (ami):** *Je prends le judo, et en hiver je fais du ski.*
 (Prendo il judo, e d'inverno faccio sci.)

1. Quels sports Nadia propose-t-elle ?
-

6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

1. Un collègue te parle à la pause et te demande si tu fais du sport. Réponds et dis quel sport tu pratiques. (Utilise : être sportif/sportive, faire, souvent)

2. Tu veux faire du sport avec un ami après le travail. Propose une activité simple et demande si c'est OK. (Utilise : jouer au tennis, ce soir, avec toi)

7. WhatsApp

Salut !

Je suis **Karim** (du bureau). Samedi matin, je vais faire **de la course à pied** au parc vers 9h. Tu veux venir ? Après, on peut boire un café.

Tu fais quel sport en ce moment ? Tu es plutôt **sportif/sportive** ?

À bientôt,

Karim



Scrivi una risposta appropriata: *Salut Karim, merci pour ton message. / Samedi, je peux / je ne peux pas venir, parce que... / En ce moment, je fais... (tennis / football / marche).*

Verbi importanti

Courir (correre)

Passé composé

je/j'

ai couru

tu

as couru

il/elle/on

a couru

nous

avons couru

vous

avez couru

ils/elles

ont couru

Gagner (vincere)

Passé composé

ai gagné

as gagné

a gagné

avons gagné

avez gagné

ont gagné