

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>(De training (een))</i>	Les chaussures de sport	<i>(De sportschoenen)</i>
L'activité sportive (Une)	<i>(De sportactiviteit (een))</i>	Le bien-être	<i>(Het welzijn)</i>
La course	<i>(Hardlopen / wedstrijd)</i>	Actif (Active)	<i>(Actief (actief))</i>
La musculation	<i>(Krachttraining)</i>	Énergique	<i>(Energiek)</i>
La salle de sport	<i>(De sportschool)</i>	Musclé (Musclée)	<i>(Gespiervol (gespierde))</i>
La piscine	<i>(Het zwembad)</i>	Je suis en pleine forme	<i>(Ik ben in topvorm)</i>
Le sac de sport	<i>(De sporttas)</i>		

1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst. (QR: Audio)



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.

*Sporten is een **uitstekend middel** om **voor jezelf te zorgen** en **in vorm** te blijven. Het helpt het lichaam en de geest, en het vraagt ook **discipline**: beter eten en goede gewoonten behouden. Vaak voel je je rustiger na een sessie. In moeilijke momenten kan sport een toevlucht zijn en helpen om **resultaten te behalen**. Soms helpt het ook om spijt te vergeten.*

1. Quel est le conseil principal donné ?
 - a. Travailler sans pause
 - b. Manger seulement des salades
 - c. Faire du sport régulièrement
 - d. Dormir plus tard tous les jours
2. Pourquoi le sport demande-t-il de la rigueur ?
 - a. Parce qu'il faut voyager pour s'entraîner
 - b. Parce qu'il oblige à bien se nourrir et à prendre soin du corps
 - c. Parce qu'il faut être à l'heure au travail
 - d. Parce qu'il faut acheter du matériel très cher

1-c 2-b

2. Grammatica: De bijwoorden van frequentie



Frequentiebijwoorden drukken uit hoe vaak een handeling plaatsvindt: toujours, parfois, jamais.

1. De bijwoorden kunnen vóór of na het werkwoord geplaatst worden, afhankelijk van de context.
2. **Jamais** wordt gebruikt met de ontkenning: Je ne fais **jamais** de musculation.

Adverbe	Exemple
Toujours	Je fais toujours du sport le matin. <i>(Ik sport altijd 's ochtends.)</i>
Habituellement / Généralement / Souvent	Elle va souvent à la piscine. <i>(Zij gaat vaak naar het zwembad.)</i>
Parfois / Quelquefois / De temps en temps	Parfois , ils courent dans le parc. <i>(Soms rennen ze in het park.)</i>
Rarement / Presque jamais	Je vais rarement à la salle de sport. <i>(Ik ga zelden naar de sportschool.)</i>
Jamais	Je ne mange jamais de bonbons. <i>(Ik eet nooit snoep.)</i>

1. Je fais _____ du sport le matin avant d'aller au travail. *(Ik sport altijd 's ochtends voordat ik naar het werk ga.)*

- a. toujours b. toujoursS c. toujours d. tous les jours

2. Elle va _____ à la piscine après le bureau. *(Zij gaat vaak naar het zwembad na kantoor.)*

- a. souven b. souvent c. souvente d. souventes

1. toujours 2. souvent



Herschrijf de zinnen (QR: A1+)

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

(Ik doe 's ochtends altijd aan sport.)

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

(Zij gaat na het werk vaak naar het zwembad.)

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

(Wij nemen op kantoor meestal de trap.)

1. Je fais toujours du sport le matin. 2. Elle va souvent à la piscine après le travail. 3. Nous prenons généralement l'escalier au bureau.

3.Oefeningen

1. Koppel de items die een verwante betekenis hebben.

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 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. Informatienota - Dagelijks bewegen (QR: Audio)

Vul de lege plekken in: 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.

Op het werk blijft u vaak zitten? De HR-afdeling herinnert eraan dat regelmatige lichaamsbeweging helpt voor het welzijn en de concentratie. Om actief te blijven, kunt u een halte eerder uitstappen, 15 minuten wandelen na de lunch of één keer per week naar het zwembad gaan. Als u al aan hardlopen of krachttraining doet, denk dan aan uw sporttas en uw sportschoenen.

Eenvoudig doel: elke dag een beetje bewegen. Veel collega's sporten 's ochtends, anderen 's avonds. Het belangrijkste is de frequentie: vaak is beter dan lang. Als u begint, doe het rustig aan en noteer uw gewoonten: ik sport altijd, soms of nooit.

(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. Luister naar het audiofragment en kies het juiste antwoord. (QR: Audio)

- | | Waar | Onwaar |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Elle court un peu avant de partir travailler. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Elle prépare son sac de sport le matin, juste avant de sortir. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. En ce moment, elle évite la piscine parce qu'elle est trop fréquentée. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1-V-2-X-3-V



4. Kies de juiste oplossing

1. Le matin, je _____ souvent en faisant de la course avant d'aller au travail. (*'s Ochtends leef ik me vaak uit door te gaan hardlopen voordat ik naar het werk ga.*)
a. me dépense b. me dépenser c. me dépensent
d. me dépensez
2. Après la journée, tu _____ généralement à la salle de sport avec ton sac de sport. (*Na de dag leef jij je meestal uit in de sportschool met je sporttas.*)
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. (*In het weekend leven wij ons soms uit in het zwembad voor ons welzijn.*)
a. nous dépendons b. nous dépense c. nous dépendent
d. nous dépendez

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

5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)



Conseil au coach à la salle

- Camille (cliente):** *Bonjour, je viens de m'inscrire à la salle de sport et je ne sais pas trop comment organiser mon entraînement.*
(*Hallo, ik heb me net ingeschreven bij de sportschool en ik weet niet goed hoe ik mijn training moet organiseren.*)
- 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 ?*
(*Hallo, geen probleem: heeft u liever hardlopen of krachttraining, en is uw doel vooral welzijn of wilt u spiermassa opbouwen?*)
- 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.*
(*Ik wil actiever en energieker zijn, zonder mezelf te blesseren; ik doe een beetje hardlopen en ik ga soms naar het zwembad.*)
- 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.*
(*Oké, we kunnen het eenvoudig houden: 20 minuten hardlopen, daarna drie lichte krachtoefeningen, en denk aan goede sportschoenen.*)
- Camille (cliente):** *Parfait, je prends mon sac de sport et je commence cet après-midi ; j'aimerais être en pleine forme pour l'été.*
(*Perfect, ik pak mijn sporttas en ik begin vanmiddag; ik wil in topvorm zijn voor de zomer.*)

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

6. Spreken: vertaal en beantwoord (QR: AI+)



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. Schrijven: E-mail (QR: AI+)

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



Schrijf een passende reactie: *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 ... ?*

Belangrijke werkwoorden

Se dépenser (zich uitleven)

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