

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

1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst.



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.

*Sporten helpt om **in vorm** te blijven en je beter in je hoofd te voelen. Om vooruitgang te boeken, heb je **strengheid** en goede voeding nodig om **voor** je lichaam te **zorgen**. Sport kan ook een toevluchtsoord zijn tijdens moeilijke momenten. Met de tijd kun je **resultaten behalen** en jezelf overtreffen. Vaak helpt deze gewoonte je je hele leven lang.*

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

1-c-2-b 3-b



2. Grammatica: De bijwoorden van frequentie

Frequentie-adverbia drukken uit hoe vaak een handeling gebeurt: toujours, parfois, jamais.

- De bijwoorden kunnen, afhankelijk van de context, vóór of na het werkwoord staan.
- 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>

- 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

Herschrijf de zinnen

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

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

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

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

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

(Il prend rarement l'ascenseur au travail.)

3.Oefeningen



1. Koppel de items die een verwante betekenis hebben.

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 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. Interne notitie - Bewegen op het werk en daarna (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: 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 ons bedrijf stelt de ondernemingsraad (CSE) een uitdaging « 20 minuten bewegen » voor. Het idee: drie keer per week een sportactiviteit doen, vóór of na het werk. Veel collega's gaan naar het zwembad of gaan hardlopen. Sommigen geven de voorkeur aan krachttraining in de sportschool.

Om mee te doen, noteer je training in de app. Neem een sporttas en sportschoenen mee. Ook als je weinig tijd hebt, wandel vaak tijdens de pauze. Het doel is welzijn: beter slapen en je topfit voelen.

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

3. Luister naar het audiofragment en geef aan of de volgende uitspraken waar of onwaar zijn.

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

Waar Onwaar

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

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



4. Kies de juiste oplossing

1. Après le travail, je _____ souvent à la salle de sport pour garder le bien-être. *(Na het werk span ik me vaak in in de sportschool om het welzijn te behouden.)*
a. me dépense b. te dépenses c. me dépensions
d. me dépenser
2. Le week-end, nous _____ parfois en faisant de la course au parc. *(In het weekend spannen we ons soms in door in het park te gaan hardlopen.)*
a. nous se dépensions b. nous nous dépensions c. nous dépensions
d. vous vous dépensez
3. Mon collègue est très actif : il _____ toujours avant d'aller au bureau. *(Mijn collega is heel actief: hij spant zich altijd in voordat hij naar kantoor gaat.)*
a. se dépenser b. se dépense c. se dépensent d. se dépenses
1. me dépense 2. nous nous dépensions 3. se dépense

5. Lees de dialoog en beantwoord de vragen

- Nina (adhérente):** *Bonjour, excusez-moi, je débute à la salle et j'aimerais un conseil pour la musculation.*
(Hallo, excuseer me, ik ben net begonnen in de sportschool en ik zou graag advies willen voor krachttraining.)
- Coach Karim:** *Bonjour ! Pas de problème, vous faites quoi aujourd'hui : un peu de course ou plutôt des exercices aux machines ?*
(Hallo! Geen probleem, wat doe je vandaag: een beetje hardlopen of eerder oefeningen aan de toestellen?)
- Nina (adhérente):** *D'abord de la course, puis je voudrais travailler les bras, mais je ne veux pas me blesser.*
(Eerst hardlopen, daarna wil ik mijn armen trainen, maar ik wil me niet blesseren.)
- 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.*
(Heel goed: we beginnen licht, we houden de rug recht en we doen drie kleine sets — dat is goed voor het welzijn.)
- Nina (adhérente):** *Parfait, merci ! J'ai mon sac de sport, mes chaussures de sport et une bouteille d'eau, je suis prête.*
(Perfect, bedankt! Ik heb mijn sporttas, mijn sportschoenen en een fles water, ik ben klaar.)



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

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

6. Beantwoord de vragen met het vocabulaire uit dit hoofdstuk.

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. E-mail

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



Schrijf een passende reactie: *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...*

Belangrijke werkwoorden

je/j'

tu

il/elle/on

nous

vous

ils/elles

Se dépenser (zich uitleven)

Present

me dépense

te dépenses

se dépense

nous dépensons

vous dépensez

se dépensent