

A2.28 Exercice et mode de vie

Beweging en levensstijl

<https://app.colanguage.com/nl/frans/leerplan/a2/28>



L'entraînement	(de training)	Le bien-être	(het welzijn)
Le mode de vie	(de levensstijl)	La musculation	(krachtraining)
L'alimentation équilibrée	(de gebalanceerde voeding)	L'haltère	(de halter)
La routine sportive	(de sportroutine)	Les chaussures de sport	(sportschoenen)
La gestion du stress	(stressmanagement)	L'exercice	(de oefening)
La discipline	(de discipline)	Actif	(actief)
La gourde	(de drinkfles)	Énergique	(energiek)
La course	(het hardlopen)	S'exercer	(oefenen)
La course à pied	(het joggen)	Se dépenser	(zich uitleven)

1.Oefeningen

1. Email



U ontvangt een e-mail van een sportschool bij u in de buurt met informatie over hun abonnementen. U antwoordt om vragen te stellen en uw behoeften uit te leggen.

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

Schrijf een passende reactie: Je voudrais savoir si... / Pour moi, il est important de... / Je suis intéressé(e) par l'abonnement... parce que...

2. Kies de juiste oplossing

1. Quand j'étais étudiant, je _____ surtout en faisant de la course à pied dans le parc après les cours.
a. se dépensait b. me dépensais c. me dépensions d. me dépensait
(Toen ik student was, sportte ik vooral door na de lessen in het park te gaan hardlopen.)
2. À cette époque-là, nous _____ ensemble trois soirs par semaine pour évacuer le stress de nos études.
a. nous nous dépensionss b. nous se dépensions c. nous dépensions
d. nous nous dépensions
(In die tijd sportten we drie avonden per week samen om de stress van onze studies kwijt te raken.)
3. Avant d'avoir un travail très prenant, tu _____ plus régulièrement grâce à ta routine sportive du matin.
a. te dépensions b. te dépensait c. te dépensais d. se dépensais
(Voordat je een veeleisende baan had, sportte je regelmatiger dankzij je ochtendroutine met sport.)

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

(Als het mooi weer was, ontspan(t)en mijn collega's en ik ons vaak door na het werk voetbal te spelen om een goede werk-privébalans te houden.)

c. nous nous dépensait

3. Voltooi de dialoogen

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.

(Hallo, ik zoek een sportschool omdat ik een actievere levensstijl wil en mijn stress wil verminderen.)

Réceptionniste: 1. _____

(Welkom, hier bieden we krachttraining, hardlooptrainingen en heel energieke groepslessen aan.)

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

(Ik ben beginner; ik geef de voorkeur aan een eenvoudige training met een paar oefeningen en aan een vaste sportroutine na het werk.)

Réceptionniste: 2. _____

(Geen probleem, we kunnen beginnen met twee sessies per week. Ik raad je ook een drinkfles en goede sportschoenen aan.)

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, sinds ik drie keer per week hardloop, voel ik me energieker op kantoor.)

Collègue Marion: 3. _____

(Ik doe wat krachttraining thuis met dumbbells; dat helpt me om met stress om te gaan.)

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

(Ik moet gedisciplineerder zijn; ik wil een vaste sportroutine en een evenwichtige voeding.)

Collègue Marion: 4. _____

(Als je deze actieve levensstijl volhoudt, zul je je welzijn echt verbeteren.)

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. Beantwoord de vragen met het vocabulaire uit dit hoofdstuk.

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. Schrijf in 6 tot 8 zinnen je eigen routine om fit te blijven gedurende de week (op het werk of thuis) en leg uit hoe dit bijdraagt aan je welzijn.

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. Belangrijke werkwoorden

Se dépenser

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