



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>(Trening (m.))</i>	Les chaussures de sport	<i>(Buty sportowe)</i>
L'activité sportive (Une)	<i>(Aktywność sportowa (f.))</i>	Le bien-être	<i>(Dobre samopoczucie / Well-being)</i>
La salle de sport	<i>(Siłownia)</i>	Je suis en pleine forme	<i>(Jestem w świetnej formie)</i>
La piscine	<i>(Basen)</i>	Actif (Active)	<i>(Aktywny (aktywna))</i>
La course	<i>(Bieganie / Bieg)</i>	Energique	<i>(Energetyczny / Energiczny)</i>
La musculation	<i>(Trening siłowy / Kulturystyka)</i>	Musclé (Musclée)	<i>(Umięśniony (umięśniona))</i>
La sac de sport	<i>(Torba sportowa)</i>		

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć video, lub przeczytaj 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.

Uprawianie sportu to doskonały sposób, aby dbać o siebie i pozostać w formie. Pomaga ciału i psychice, a także wymaga rygoru: lepszego odżywiania i utrzymywania dobrych nawyków. Często po treningu czujemy się spokojniejsi. W trudnych momentach sport może być schronieniem i pomocą osiągnąć rezultaty. Czasami pomaga też zapomnieć o żalach.

1. Quel est le conseil principal donné ?
 - a. Faire du sport régulièrement
 - b. Dormir plus tard tous les jours
 - c. Manger seulement des salades
 - d. Travailler sans pause
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 acheter du matériel très cher
 - d. Parce qu'il faut être à l'heure au travail

1-a 2-b



2. Gramatyka: Przysłówki częstotliwości

Przysłówki częstotliwości wyrażają, jak często dana czynność się odbywa:
 toujours, parfois, jamais.

- Przysłówki mogą być umieszczone przed lub po czasowniku, w zależności od kontekstu.
- Jamais** używa się z przeczeniem: Je ne fais **jamais** de musculation.

Adverbe	Exemple
Toujours	Je fais toujours du sport le matin. (<i>Zawsze uprawiam sport rano.</i>)
Habituellement / Généralement / Souvent	Elle va souvent à la piscine. (<i>Ona często chodzi na basen.</i>)
Parfois / Quelquefois / De temps en temps	Parfois , ils courent dans le parc. (<i>Czasami biegają w parku.</i>)
Rarement / Presque jamais	Je vais rarement à la salle de sport. (<i>Rzadko chodzę na siłownię.</i>)
Jamais	Je ne mange jamais de bonbons. (<i>Nigdy nie jem cukierków.</i>)

- Je fais _____ du sport le matin avant d'aller au travail. (*Zawsze uprawiam sport rano, zanim pójdę do pracy.*)
 a. toujours b. toujoursS c. toujours d. tous les jours
- Elle va _____ à la piscine après le bureau. (*Ona często chodzi na basen po pracy.*)
 a. souven b. souvent c. souvente d. souventes

1. toujours 2. souvent

Przepisz zwroty (QR: AI+)



- (toujours) Je fais du sport le matin.

(*Zawsze uprawiam sport rano.*)

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

(*Ona często chodzi na basen po pracy.*)

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

(*W biurze zazwyczaj korzystamy ze schodów.*)

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. Ćwiczenia

1. Dopasuj elementy o powiązonym znaczeniu.

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 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. Notatka informacyjna – Ruszaj się na co dzień (QR: Audio)

Wypełnij luki: 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.

W pracy często siedzisz? Dział HR przypomina, że regularna aktywność sportowa pomaga w dobrym samopoczuciu i koncentracji. Aby pozostać aktywnym, możesz wysiąść przystanek wcześniej, przejść się 15 minut po obiedzie lub chodzić na basen raz w tygodniu. Jeśli już biegasz albo ćwiczysz na siłowni, pamiętaj o swojej torbie sportowej i butach sportowych.

Prosty cel: trochę się poruszać każdego dnia. Wielu kolegów uprawia sport rano, inni wieczorem. Najważniejsza jest częstotliwość: często jest lepsze niż długo. Jeśli zaczynasz, rób to powoli i zapisuj swoje nawyki: uprawiam sport zawsze, czasami albo nigdy.

(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. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź. (QR: Audio)

- Elle court un peu avant de partir travailler.
- Elle prépare son sac de sport le matin, juste avant de sortir.
- En ce moment, elle évite la piscine parce qu'elle est trop fréquentée.

Prawda Fałsz

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V-2-X-3-V

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Le matin, je _____ souvent en faisant de la course avant d'aller au travail. *(Rano często się wysyłam, biegnąc przed pójściem do pracy.)*
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. *(Po dniu zwykle wysilasz się na siłowni ze swoją torbą sportową.)*
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. *(W weekend czasami wysilamy się na basenie dla naszego dobrostanu.)*
a. nous dépendons b. nous dépense c. nous dépendent
d. nous dépendez

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

5. Odgrywanie ról - dialogi (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. (Dzień dobry, właśnie zapisałam się na siłownię i nie bardzo wiem, jak zorganizować mój trening.)*

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 ? (Dzień dobry, nie ma problemu: wolisz bieganie czy trening siłowy, i czy twoim celem jest głównie dobre samopoczucie, czy chcesz się wzmocnić?)*

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. (Chcę być bardziej aktywna i mieć więcej energii, bez robienia sobie krzywdy; trochę biegam i czasem chodzę na basen.)*

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. (Dobrze, możemy to zrobić prosto: 20 minut biegu, potem trzy lekkie ćwiczenia siłowe, i pomyśl o dobrych butach sportowych.)*

Camille (cliente): *Parfait, je prends mon sac de sport et je commence cet après-midi ; j'aimerais être en pleine forme pour l'été. (Świetnie, biorę moją torbę sportową i zaczynam dziś po południu; chciałabym być w świetnej formie na lato.)*

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

6. Mówienie (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. Pisanie: 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 **musculation** 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



Napisz odpowiednią odpowiedź: *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 ... ?*

Ważne czasowniki

Se dépenser (spędzać się)

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