



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 (rodzaj męski))</i>	Les chaussures de sport	<i>(Buty sportowe)</i>
L'activité sportive (Une)	<i>(Aktywność sportowa (rodz. żeński))</i>	Le bien-être	<i>(Dobre samopoczucie / dobrostan)</i>
La course	<i>(Bieganie)</i>	Je suis en pleine forme	<i>(Jestem w pełni sił / w świetnej formie)</i>
La musculation	<i>(Ćwiczenia na siłę / kulturystyka)</i>	Actif (Active)	<i>(Aktywny (aktywna))</i>
La salle de sport	<i>(Siłownia / sala gimnastyczna)</i>	Energique	<i>(Energiczny)</i>
La piscine	<i>(Basen)</i>	Musclé (Musclée)	<i>(Umięśniony (umięśniona))</i>
La sac de sport	<i>(Torba sportowa)</i>		

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

Uprawianie sportu pomaga pozostać w formie i czuć się lepiej w swojej głowie. Aby robić postępy, potrzeba rygoru i dobrego odżywiania, żeby dbać o swoje ciało. Sport może też być schronieniem w trudnych momentach. Z czasem można osiągać rezultaty i przekraczać własne granice. Często ten nawyk pomaga przez całe życie.

1. Quel est le conseil principal donné ?
 - a. Faire du sport régulièrement
 - b. Dormir plus longtemps chaque jour
 - c. Travailler sans pause
 - d. Manger seulement des légumes
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 parler à plus de gens
 - d. Pour voyager plus souvent
3. Dans quelle situation le sport peut-il servir de refuge ?
 - a. Quand on veut changer de téléphone
 - b. Quand on apprend une nouvelle langue
 - c. Quand on cuisine pour des amis
 - d. Quand on traverse une rupture ou des moments difficiles

1-a 2-b 3-d



2. Gramatyka: Przysłówki częstotliwości

Przysłówki częstotliwości wyrażają, jak często dana czynność się wydarza: 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>(Rano zawsze uprawiam sport.)</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 _____ 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

Przepisz zwroty

- (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. Ćwiczenia



1. Dopasuj elementy o powiązonym znaczeniu.

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 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. Notatka wewnętrzna – Ruch w pracy i po pracy (Audio dostępne w aplikacji)

Wypełnij luki: 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.

W naszej firmie CSE proponuje wyzwanie „Ruszaj się 20 minut”. Pomysł: uprawiać aktywność sportową trzy razy w tygodniu, przed lub po pracy. Wielu kolegów chodzi na basen albo biega. Niektórzy wolą trening siłowy na siłowni.

Aby wziąć udział, zapisuj swój trening w aplikacji. Weź torbę sportową i buty sportowe. Nawet jeśli masz mało czasu, często spaceruj podczas przerwy. Celem jest dobre samopoczucie: lepiej spać i czuć się w pełni formy.

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

3. Posłuchaj fragmentu audio i zaznacz, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe czy fałszywe.

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

Prawda Fałsz

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

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



4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Après le travail, je _____ souvent à la salle de sport pour garder le bien-être. *(Po pracy często daję z siebie wszystko na siłowni, żeby dbać o dobre samopoczucie.)*
a. me dépense b. te dépenses c. me dépensons
d. me dépenser
2. Le week-end, nous _____ parfois en faisant de la course au parc. *(W weekend czasami dajemy z siebie wszystko, biegając w parku.)*
a. nous se dépensons b. nous nous dépensons c. nous dépensons
d. vous vous dépensez
3. Mon collègue est très actif : il _____ toujours avant d'aller au bureau. *(Mój kolega jest bardzo aktywny: zawsze daje z siebie wszystko, zanim pójdzie do biura.)*
a. se dépenser b. se dépense c. se dépensent d. se dépenses
1. me dépense 2. nous nous dépensons 3. se dépense

5. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania



- Nina (adhérente):** *Bonjour, excusez-moi, je débute à la salle et j'aimerais un conseil pour la musculation.*
(Dzień dobry, przepraszam, dopiero zaczynam na siłowni i chciałabym poprosić o radę dotyczącą treningu siłowego.)
- Coach Karim:** *Bonjour ! Pas de problème, vous faites quoi aujourd'hui : un peu de course ou plutôt des exercices aux machines ?*
(Dzień dobry! Nie ma problemu, co robisz dzisiaj: trochę biegania czy raczej ćwiczenia na maszynach?)
- Nina (adhérente):** *D'abord de la course, puis je voudrais travailler les bras, mais je ne veux pas me blesser.*
(Najpierw bieganie, potem chciałabym popracować nad ramionami, ale nie chcę się kontuzjować.)
- 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.*
(Bardzo dobrze: zaczynamy lekko, trzymamy plecy prosto i robimy trzy krótkie serie — to dobre dla dobrego samopoczucia.)
- Nina (adhérente):** *Parfait, merci ! J'ai mon sac de sport, mes chaussures de sport et une bouteille d'eau, je suis prête.*
(Idealnie, dziękuję! Mam torbę sportową, buty sportowe i butelkę wody, jestem gotowa.)

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

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

6. Odpowiedz na pytania, używając słownictwa z tego rozdziału.

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



Napisz odpowiednią odpowiedź: *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...*

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