

A2.28 Exercice et mode de vie

Ćwiczenia i styl życia

<https://app.colanguage.com/pl/francuski/program/a2/28>



L'entraînement	(<i>Trening</i>)	L'alimentation équilibrée	(<i>Zrównoważone odżywianie</i>)
La course	(<i>Bieganie</i>)	La routine sportive	(<i>Rutyna sportowa</i>)
La course à pied	(<i>Bieg</i>)	La gestion du stress	(<i>Radzenie sobie ze stresem</i>)
La musculation	(<i>Trening siłowy</i>)	La discipline	(<i>Dyscyplina</i>)
L'haltère	(<i>Hantla</i>)	L'exercice	(<i>Ćwiczenie</i>)
Les chaussures de sport	(<i>Buty sportowe</i>)	S'exercer	(<i>Ćwiczyć</i>)
La gourde	(<i>Bidon</i>)	Se dépenser	(<i>Wysiągać się</i>)
Le bien-être	(<i>Dobrostan</i>)	Actif	(<i>Aktywny</i>)
Le mode de vie	(<i>Styl życia</i>)	Énergique	(<i>Energetyczny</i>)

1. Ćwiczenia

1. Email

Otrzymujesz e-mail z siłownią w pobliżu Twojego domu z informacjami o ich abonamentach. Odpowiadasz, aby zadać pytania i wyjaśnić swoje potrzeby.



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

Napisz odpowiednią odpowiedź: *Je voudrais savoir si... / Pour moi, il est important de... / Je suis intéressé(e) par l'abonnement... parce que...*

2. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Quand j'étais étudiant, je _____ surtout en faisant de la course à pied dans le parc après les cours. (Kiedy byłem studentem, najczęściej rozładowywałem energię, biegając po parku po zajęciach.)
- a. se dépensait b. me dépensait c. me dépensions d. me dépensais
2. À cette époque-là, nous _____ ensemble trois soirs par semaine pour évacuer le stress de nos études. (W tamtym okresie rozładowywaliśmy napięcie razem trzy wieczory w tygodniu, żeby pozbyć się stresu związatego z nauką.)
- a. nous nous dépensions b. nous dépensions c. nous se dépensions
- d. nous nous dépenionsss
3. Avant d'avoir un travail très prenant, tu _____ plus régulièrement grâce à ta routine sportive du matin. (Zanim miałeś bardzo absorbującą pracę, rozładowywałeś się częściej dzięki swojej porannej rutynie ćwiczeń.)
- a. te dépensais b. se dépensais c. te dépensait d. te dépensions

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 dépensait

b. nous nous dépensions

c. nous dépendions

d. nous se dépendions

1. me dépendais 2. nous nous dépensions 3. te dépendais 4. nous nous dépendions

(Kiedy było ładnie, moi współpracownicy i ja często rozładowywaliśmy się, grając w piłkę po pracy, żeby zachować dobrą równowagę w życiu.)

3. Uzupełnij dialogi

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.

(Dzień dobry, szukam siłowni, ponieważ chcę prowadzić bardziej aktywny tryb życia i radzić sobie ze stresem.)

Réceptionniste: 1. _____

(Witamy, mamy tu treningi siłowe, bieganie oraz bardzo energetyczne zajęcia grupowe.)

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

(Jestem początkujący, wolę prosty trening z kilkoma ćwiczeniami i regularną rutyną po pracy.)

Réceptionniste: 2. _____

(Nie ma sprawy — możemy zacząć od dwóch sesji w tygodniu. Polecam też bidon i dobre buty sportowe.)

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, odkąd biegam trzy razy w tygodniu, czuję się bardziej energiczny w biurze.)

Collègue Marion: 3. _____

(Ja ćwiczę trochę siłowo w domu z hantlami — pomaga mi to radzić sobie ze stresem.)

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

(Muszę być bardziej zdyscyplinowany; chcę regularną rutynę treningową i zrównoważoną dietę.)

Collègue Marion: 4. _____

(Jeśli utrzymasz taki aktywny styl życia, naprawdę poprawisz swoje samopoczucie.)

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. Odpowiedz na pytania, używając słownictwa z tego rozdziału.

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. W 6–8 zdaniach opisz swoją rutynę, dzięki której utrzymujesz formę w ciągu tygodnia (w pracy lub w domu), i wyjaśnij, jak to wpływa na Twoje samopoczucie.

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. Ważne czasowniki

Se dépenser

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