



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)	(O treino (Um))	Les chaussures de sport	(Os tênis/ sapatos esportivos)
La course	(A corrida)	Le bien-être	(O bem-estar)
La musculation	(Musculação)	Je suis en pleine forme	(Estou em ótima forma)
L'activité sportive (Une)	(A atividade esportiva (Uma))	Actif (Active)	(Ativo (Ativa))
La salle de sport	(A academia)	Energique	(Energético / Energética)
La piscine	(A piscina)	Musclé (Musclée)	(Musculoso (Musculosa))
La sac de sport	(A bolsa de esporte)		

1. Digitalize o código QR para ver o vídeo, ou leia o texto. (QR: Áudio)

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.



Praticar esporte é um excelente meio de cuidar de si e de ficar em forma. Ele ajuda o corpo e a mente, e também exige rigor: comer melhor e manter bons hábitos. Muitas vezes, a gente se sente mais calmo após uma sessão. Nos momentos difíceis, o esporte pode ser um refúgio e ajudar a obter resultados. Às vezes, ele também ajuda a esquecer os arrependimentos.

1. Quel est le conseil principal donné ?
 - a. Travailler sans pause
 - b. Dormir plus tard tous les jours
 - c. Faire du sport régulièrement
 - d. Manger seulement des salades
2. Pourquoi le sport demande-t-il de la rigueur ?
 - a. Parce qu'il faut être à l'heure au travail
 - b. Parce qu'il faut acheter du matériel très cher
 - c. Parce qu'il faut voyager pour s'entraîner
 - d. Parce qu'il oblige à bien se nourrir et à prendre soin du corps

1-c-2-d

2. Gramática: Os advérbios de frequência

Os advérbios de frequência exprimem a frequência com que uma ação acontece: toujours, parfois, jamais.



1. Os advérbios podem ser colocados antes ou depois do verbo, dependendo do contexto.
2. **Jamais** é usado com a negação: Je ne fais **jamais** de musculation.

Adverbe	Exemple
Toujours	Je fais toujours du sport le matin. <i>(Eu faço sempre esporte de manhã.)</i>
Habituellement / Généralement / Souvent	Elle va souvent à la piscine. <i>(Ela vai frequentemente à piscina.)</i>
Parfois / Quelquefois / De temps en temps	Parfois , ils courent dans le parc. <i>(Às vezes, eles correm no parque.)</i>
Rarement / Presque jamais	Je vais rarement à la salle de sport. <i>(Eu vou raramente à academia.)</i>
Jamais	Je ne mange jamais de bonbons. <i>(Eu não como nunca doces.)</i>

- Je fais _____ du sport le matin avant d'aller au travail. *(Eu sempre faço esporte de manhã antes de ir ao trabalho.)*
 a. toujours b. toujoursS c. toujours d. tous les jours
- Elle va _____ à la piscine après le bureau. *(Ela vai frequentemente à piscina depois do trabalho.)*
 a. souvent b. souven c. souvente d. souventes

1. toujours 2. souvent



Rewrite the phrases (QR: IA+)

- (toujours) Je fais du sport le matin.

(Faço sempre desporto de manhã.)
- (souvent) Elle va à la piscine après le travail.

(Ela vai muitas vezes à piscina depois do trabalho.)
- (généralement) Nous prenons l'escalier au bureau.

(Nós geralmente usamos as escadas no escritório.)

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. Exercícios

1. Associe os itens que têm um significado relacionado.

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 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. Nota informativa - Mexer-se no dia a dia (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: 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.

No trabalho, você fica frequentemente sentado? O departamento de RH lembra que uma atividade física regular ajuda no bem-estar e na concentração. Para se manter ativo, você pode descer uma estação antes, caminhar 15 minutos após o almoço ou ir à piscina uma vez por semana. Se você já faz corrida ou musculação, lembre-se da sua bolsa de esporte e dos seus tênis esportivos.

Objetivo simples: gastar um pouco de energia todos os dias. Muitos colegas praticam esporte de manhã, outros à noite. O importante é a frequência: frequentemente, é melhor do que por muito tempo. Se você está começando, vá com calma e anote seus hábitos: eu faço esporte sempre, às vezes ou nunca.

(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. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

- | | Verdadeiro | Falso |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Elle court un peu avant de partir travailler. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Elle prépare son sac de sport le matin, juste avant de sortir. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. En ce moment, elle évite la piscine parce qu'elle est trop fréquentée. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1-V 2-X 3-V



4. Escolha a solução correta

- Le matin, je _____ souvent en faisant de la course avant d'aller au travail. *(De manhã, eu me exercito frequentemente fazendo corrida antes de ir para o trabalho.)*
 - me dépense
 - me dépenser
 - me dépensent
 - me dépensez
- Après la journée, tu _____ généralement à la salle de sport avec ton sac de sport. *(Depois do dia, tu te exercitas geralmente na academia com a tua bolsa de esporte.)*
 - te dépensons
 - te dépense
 - te dépenses
 - te dépensez
- Le week-end, nous _____ parfois à la piscine pour notre bien-être. *(No fim de semana, nós nos exercitamos às vezes na piscina para o nosso bem-estar.)*
 - nous dépensons
 - nous dépense
 - nous dépensent
 - nous dépensez

1. me dépense 2. te dépenses 3. nous dépensons

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



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. (Olá, acabei de me inscrever na academia e não sei muito bem como organizar meu treino.)*
- 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 ? (Olá, sem problema: você prefere corrida ou musculação, e seu objetivo é mais bem-estar ou você quer ganhar massa muscular?)*
- 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. (Quero ser mais ativa e mais energética, sem me machucar; faço um pouco de corrida e às vezes vou à piscina.)*
- 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. (Certo, podemos simplificar: 20 minutos de corrida, depois três exercícios leves de musculação, e pense em bons tênis esportivos.)*
- Camille (cliente):** *Parfait, je prends mon sac de sport et je commence cet après-midi ; j'aimerais être en pleine forme pour l'été. (Perfeito, pego minha bolsa de esporte e começo esta tarde; gostaria de estar em plena forma para o verão.)*

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

6. Falar: traduzir e responder (QR: IA+)



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. Escrita: Email (QR: IA+)

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



Escreva uma resposta apropriada: *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 ... ?*

Verbos importantes

Se dépenser (desgastar se)

Present

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