

# A2.28 Devoirs / exercices

## A2.28 huiswerk / oefeningen

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

### **Exercice 1: Exercice de conversation**

#### Instruction:

1. Faites-vous de l'exercice ? Si oui, que faites-vous ? (*Sport je? Zo ja, wat doe je?*)
2. Comment intégrez-vous l'exercice dans votre vie quotidienne ? (*Hoe neem je beweging op in je dagelijkse leven?*)
3. Te sens-tu généralement fatigué ou plein d'énergie après avoir fait de l'exercice ? (*Voel je je meestal moe of vol energie na het sporten?*)



.....

.....

.....

.....

## Voorbeeldzinnen:

Je fais du yoga tous les jours. Je fais aussi des étirements.

*Ik doe elke dag yoga. Ik doe ook stretchoefeningen.*

Je fais de la musculation à la salle de sport trois fois par semaine. J'aime ça parce que cela me rend fort.

*Ik hef drie keer per week gewichten in de sportschool. Ik vind het leuk omdat het me sterk laat voelen.*

Je vais à pied à mon bureau au lieu de prendre la voiture.

*Ik loop naar mijn kantoor in plaats van de auto te nemen.*

J'ai une piscine, donc chaque matin je nage pendant une demi-heure.

*Ik heb een zwembad, dus zwem ik elke ochtend een half uur.*

Je me sens toujours bien après avoir fait de l'exercice. Cela me donne de l'énergie.

*Ik voel me altijd goed na het doen van wat voor soort oefening dan ook. Het geeft me energie.*

Je me sens fatigué après avoir fait de l'exercice. En général, je me couche tôt un jour comme celui-là.

*Ik voel me moe na het sporten. Meestal ga ik vroeg naar bed op zo'n dag.*

...

# A2.28 Devoirs / exercices

## A2.28 huiswerk / oefeningen

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

### Exercice 2: Cartes de dialogue

**Instruction:** Écrivez un court dialogue pour chaque situation.

#### 1. Au bureau de sport

Discutez des bienfaits de l'exercice et de vos routines quotidiennes avec votre collègue.

#### Exemples de phrases

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### Exemples de phrases

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Salut, tu fais souvent du sport ?

*Hoi, sport je vaak?*

Oui, je cours tous les matins, ça me donne beaucoup d'énergie.

*Ja, ik loop elke ochtend hard, dat geeft mij veel energie.*

Moi aussi, je trouve que ça améliore mon humeur et ma concentration.

*Ik vind ook dat het mijn humeur en mijn concentratie verbetert.*

C'est vrai, l'exercice aide à rester en forme et à mieux travailler.

*Het is waar, lichaamsbeweging helpt om fit te blijven en beter te kunnen werken.*

Tu devrais essayer de courir demain matin avec moi.

*Je zou morgen ochtend met mij moeten proberen te rennen.*

## 2. Chez le médecin

Parlez à votre médecin de votre routine sportive et des bienfaits que vous en tirez.

### Exemples de phrases

.....  
.....  
.....  
.....

### Exemples de phrases

.....  
.....  
.....  
.....

Bonjour docteur, je fais du sport presque tous les jours.

*Hallo dokter, ik sport bijna elke dag.*

C'est excellent pour votre santé, quel type d'exercice pratiquez-vous ?

*Het is uitstekend voor uw gezondheid, welke soort oefening doet u?*

Je fais surtout de la natation et de la marche rapide.

*Ik doe vooral aan zwemmen en snelwandelen.*

C'est parfait, ces activités améliorent vraiment la circulation et le moral.

*Het is perfect, deze activiteiten verbeteren echt de doorbloeding en het moraal.*

### 3. Conversation au café du matin

Discutez avec un ami de vos habitudes sportives et des raisons pour lesquelles vous faites de l'exercice.

#### Exemples de phrases

.....  
.....  
.....  
.....

#### Exemples de phrases

.....  
.....  
.....  
.....

Tu vas souvent à la salle de sport ?

*Ga je vaak naar de sportschool?*

Oui, je m'y rends quatre fois par semaine, c'est indispensable pour moi.

*Ja, ik ga er vier keer per week naartoe, het is onmisbaar voor mij.*

Je préfère courir dehors, ça me fait du bien au corps et à l'esprit.

*Ik loop het liefst buiten, het doet mijn lichaam en geest goed.*

Exactement, l'exercice quotidien est important pour éviter le stress.

*Precies, dagelijkse lichaamsbeweging is belangrijk om stress te voorkomen.*

# A2.28 Devoirs / exercices

## A2.28 huiswerk / oefeningen

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



### Exercice 3:

### Associer un mot

**Instruction:** Associez les traductions

- |   |  |
|---|--|
| a. Je bois toujours de l'eau avec           | 1. ma gourde quand je cours.                   |
| b. La musculation aide à                    | 2. gérer le stress au quotidien.               |
| c. Pour être plus actif,                    | 3. pour éviter les blessures en course à pied. |
| d. Il faut des chaussures de sport adaptées | 4. je fais une routine sportive régulière.     |

**O oplossingen:**

1. Je bois toujours de l'eau avec ma gourde quand je cours. 2. La musculation aide à gérer le stress au quotidien. 3. Pour être plus actif, je fais une routine sportive régulière. 4. Il faut des chaussures de sport adaptées pour éviter les blessures en course à pied.

# A2.28 Devoirs / exercices

## A2.28 huiswerk / oefeningen

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

### Exercice 4: Regrouper les mots

**Instruction:** Glissez chaque mot dans la catégorie où vous pensez qu'il est le plus utilisé, selon qu'il concerne le sport ou le mode de vie au quotidien.

*la gourde, un entraînement, une alimentation équilibrée, les chaussures de sport, le bien-être, la gestion du stress, la musculation, la routine sportive, énergique, le mode de vie, la course à pied, actif, un haltère*

#### Matériel et activités sportives

#### Mode de vie et bien-être

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

**Oplossingen:**

1. Matériel et activités sportives: la course à pied, les chaussures de sport, la gourde, un entraînement, la musculation, un haltère  
Mode de vie et bien-être: le bien-être, la gestion du stress, une alimentation équilibrée, le mode de vie, la routine sportive, actif, énergique

