

Documents p. 124

G Bougez au quotidien !

- 1 On perd entre 150 et 300 calories quand on fait une heure de yoga.
- 2 Pour perdre entre 150 et 300 calories, on peut faire de la trottinette, laver la voiture ou faire le ménage.
- 3 Louise écrit ce message pour dire à son mari comment perdre des calories.
- 4 Louise conseille à son mari de faire de la musculation ou de la course à pied, de jardiner ou de faire le ménage.
- 5 – Je fais du yoga une heure tous les jeudis. Et toi, Patrick ?
 - Je fais rarement du yoga mais je fais souvent de la natation. Je fais aussi le ménage et je jardine deux heures le week-end. Et toi, Rosa ?
 - Je fais du judo tous les mardis et de la musculation tous les vendredis. Deux heures de judo et une heure et demie de musculation.

Vocabulaire p. 125

Le sport, l'alimentation

- 1 1 : la salle de sport, l'activité physique, l'appareil de sport, le coach – 2 : le vestiaire – 3 : le maillot de bain – 4 : le certificat médical – 5 : le vestiaire, la douche – 6 : le sauna, la serviette de bain
- 2 saine – salés – gras – sucrés – salés et sucrés
- 4 – Tu manges sucré ou salé le matin ?
 - Je mange sucré et toi ?
 - Je mange salé. Quels sports tu pratiques ?
 - Je fais du vélo et de la natation. Et toi ?
 - Je fais de la course à pied. Tu vas dans une salle de sport ?
 - Non, je ne vais jamais dans une salle de sport. Et toi ?
 - Je vais parfois dans une salle de sport. Tu manges sain ?
 - Je ne sais pas... Je mange beaucoup de fruits et de légumes mais j'adore les biscuits. Et toi ?
 - Je mange parfois des produits gras...