



# LE SPORT ET LA FORME PHYSIQUE

## LA PRATIQUE DU SPORT

pratiquer un sport  
faire du sport  
être passionné de ...  
s'entraîner (sans relâche)  
un entraînement  
un entraîneur, un coach  
un club de sport  
un sportif, une sportive  
**sportif, sportive**  
un(e) athlète  
un joueur, une joueuse  
(ex. la joueuse de tennis)  
jouer à + sport (ex. jouer au basket)  
faire du / de la ... (ex. faire du basket)  
un amateur  
un professionnel  
un joueur, une joueuse de haut niveau  
un sport d'équipe ↔ individuel

## LA COMPÉTITION

participer à une compétition  
faire un tournoi  
s'inscrire à un tournoi  
un match / un match **nul**  
une rencontre  
un match à domicile ↔ à l'extérieur  
un match **aller** - un match **retour**  
une partie  
une épreuve **sportive**  
un concours **sportif**  
le championnat du monde  
le championnat d'Europe  
les jeux **olympiques** d'été / les JO  
les jeux **olympiques** d'hiver  
les jeux **paralympiques**  
gagner une médaille (d'or - d'argent - de bronze)  
brandir une coupe / un trophée  
battre un record  
repousser ses limites  
marquer des points / un but

## DE SPORTBEOEFENING

een sport beoefenen  
aan sport doen  
een passie hebben voor ...  
(voortdurend) trainen  
een training  
een trainer, een coach  
een sportclub  
een sporter, sportster  
sportief  
een atleet  
een speler, een speelster  
(vb. de tennisspeelster)  
sport + spelen (vb. basket spelen)  
sport + doen (vb. basket doen)  
een amateur  
een pro(fessional)  
een topspeler, topspeelster  
een individuele sport ↔ ploegsport

## DE COMPETITIE

aan een competitie (wedstrijd) deelnemen  
een tornooi doen  
zich inschrijven in een tornooi  
een match / een gelijkspel  
een ontmoeting  
een thuismatch  
een heen- en terugwedstrijd  
een partij(tje) (geen competitie)  
een sportevent  
een sportwedstrijd  
het WK (wereldkampioenschap)  
het EK (Europees kampioenschap)  
de olympische zomerspelen  
de olympische winterspelen  
de paralympische spelen  
een (gouden - zilveren - bronzen) medaille  
winnen  
een trofee in de lucht houden  
een record verbreken  
z'n grenzen verleggen  
punten / een doelpunt scoren



# LE SPORT ET LA FORME PHYSIQUE

gagner ↔ perdre

(remporter) la victoire ↔ (subir) la défaite

l'équipe (f.)

le capitaine

un (jeune) espoir

un (jeune) prodige

le favori ↔ l'outsider

le fair-play

l'homme du match

se qualifier - la qualification

l'équipe (f.) nationale

le sélectionneur national

winnen ↔ verliezen

de overwinning (behalen) ↔ het verlies

(lijden)

de ploeg, het team

de kapitein

een (jonge) belofte

een (jong) talent

de favoriet ↔ de outsider

de fair-play

de man van de match

zich kwalificeren - de kwalificatie

het nationale team

de bondscoach

## LES SUPPORTERS

soutenir son équipe

encourager les joueurs

les encouragements de la foule / du public

applaudir - les applaudissements (m.)

chanter - les chants (m.) de stade

le chauvinisme

le hooligan

l'interdiction (f.) de stade

la mascotte

le drapeau

la fan zone

demander un autographe

## DE SUPPORTERS

supporteren voor z'n team

de spelers aanmoedigen

de aanmoedigingen van de massa / het publiek

klappen - het geklap

zingen - de stadion gezangen

het chauvinisme

de hooligan

het stadionverbod

de mascotte

de vlag

de fan zone

een handtekening vragen

## LES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

le matériel sportif

la tenue de sport

le maillot - le dossard

les chaussures de sport

les protections

le ballon

la balle

le filet

le but (le gardien de but)

la raquette

le sac de sport

la bande de résistance

## DE SPORTUITRUSTING

het sportmateriaal

de sportkledij

het truitje - het rugnummer

de sportschoenen

de beschermingen

de bal (groot - vb. voetbal)

de bal (klein - vb. tennis)

het net

het doel (de keeper)

de racket

de sporttas

de weerstandsband



# LE SPORT ET LA FORME PHYSIQUE

## LES INFRASTRUCTURES SPORTIVES

le sport indoor ↔ outdoor  
le stade (de sport)  
le terrain de ... (tennis, basket, volley, ...)  
la piste  
la piscine  
la patinoire  
le vélodrome  
la salle de sport  
la salle de danse  
le gymnase  
la salle de fitness  
le mur d'escalade  
le green  
le centre d'entraînement  
le complexe sportif  
le vestiaire  
la douche

## DE SPORTINFRASTRUCTUUR

binnensport ↔ buitensport  
het (sport) stadion  
het terrein / veld  
de piste  
het zwembad  
de schaatsbaan  
de velodroom / fietsbaan  
de sportzaal  
de danszaal  
de gymzaal (sportzaal)  
de fitness  
de klimmuur  
de green  
het trainingscentrum  
het sportcomplex  
de kleedkamer  
de douche

## LES QUALITÉS SPORTIVES

l'agilité - **agile**  
la rapidité - **rapide**  
la flexibilité - **flexible**  
la souplesse - **souple**  
la force **mentale** - être **fort** mentalement  
l'endurance - **endurant**  
la résistance - **résistant**  
la persévérance - **persévérand**  
la musculature - **musclé**  
la performance - **performant**  
la force - **fort**  
la motivation - **motivé**

## DE SPORTIEVE KWALITEITEN

de lenigheid - lenig  
de snelheid - snel  
de flexibiliteit - flexibel  
de soepelheid - soepel  
de mentale kracht - mentaal sterk zijn  
de uithouding - met een goede uithouding  
de weerstand - die goed weerstand biedt  
de volharding - volhardend  
de spieren - gespierd  
de prestatie - performant / efficiënt  
de kracht - sterk, krachtig  
de motivatie - gemotiveerd

## L'ALIMENTATION DU SPORTIF

la boisson **énergétique**  
l'hydratation  
la gourde  
la barre **énergétique**  
un en-cas  
les vitamines  
la nourriture / l'alimentation (f.) **équilibrée**

## DE VOEDING VAN DE SPORTER

de energiedrank  
de hydratatie  
de drinkbus  
de energiereep  
een tussendoortje  
de vitamines  
een evenwichtige voeding



# LE SPORT ET LA FORME PHYSIQUE

## LES DISCIPLINES SPORTIVES

l'alpinisme  
l'athlétisme  
l'aviron (m.)  
le badminton  
le basket(ball)  
le baseball  
la boxe  
la course  
le cricket  
le cyclisme, le vélo  
la danse classique, moderne, ...  
l'équitation  
l'escalade  
l'escrime  
le fitness  
le foot(ball)  
la gymnastique  
le golf  
l'haltérophilie (f.)  
le hockey (sur glace)  
le judo  
le kayak  
le karaté  
le kite surf  
la planche à voile  
le ski (alpin) / le ski de fond / le ski nautique  
le snowboard  
la natation  
le padel  
la plongée  
le skateboard  
le surf  
le taekwondo  
le tennis  
le tir à l'arc  
le triathlon  
la voile  
le volley(ball) (LOUD volais)  
le VTT  
le water-polo

## DE SPORTIEVE DISCIPLINES

bergbeklimmen  
atletiek  
roeien  
badminton  
basket  
baseball  
boksen  
lopen (of race voor auto's)  
cricket  
wielrennen  
klassieke, moderne dans  
paardrijden  
klimmen  
schermen  
fitness  
voetbal  
turnen  
golf  
gewichtheffen  
hockey  
judo  
kayak  
karaté  
kite surfen  
windsurfen  
ski / langlaufen / waterski  
snowboard  
zwemmen  
padel  
duiken  
skateboard  
surfen  
taekwondo  
tennis  
boogschieten  
triathlon  
zeilen  
volleybal  
mountainbiken  
waterpolo



# LE SPORT ET LA FORME PHYSIQUE

## LES EFFETS BÉNÉFIQUES

se muscler  
se renforcer  
s'améliorer  
se détendre  
se changer les idées  
se sentir bien dans sa peau  
se sentir au top  
se sentir en forme  
renforcer son physique  
se remettre en forme  
la remise en forme

## DE POSITIEVE EFFECTEN

gespierd worden  
sterker worden  
beter worden  
zich ontspannen  
z'n gedachten verzetten  
zich goed in z'n vel voelen  
zich top voelen  
zich fit voelen  
z'n fysiek versterken  
terug in vorm geraken  
het terug in vorm geraken

## LES EFFETS NÉGATIFS

se blesser - une blessure  
se fracturer le bras - une fracture au bras  
se déchirer un muscle - une déchirure musculaire  
se foulé la cheville - une foulure  
s'épuiser - l'épuisement (m.)  
la bigorexie - **bigorexique**  
  
se doper - le dopage  
le contrôle antidopage  
être positif  
être suspendu

## DE NEGATIEVE EFFECTEN

zich kwetsen - een kwetsuur  
z'n arm breken - een armbreuk  
een spier scheuren - een spierscheur  
  
z'n enkel verstuiken - een verstuiking  
zich uitputten - de uitputting  
bigorexia (dwangmatig sporten) - bigorexisch  
zich doperen - de doping  
de dopingcontrole  
positief testen  
geschorst worden

- Tu **t'entraînes** combien de fois par semaine?
- Je **m'entraîne** trois fois par semaine, mais l'année dernière je ne **m'entraînais** que deux fois.

- Il **pratique** quel sport?
- Il **fait** du **hockey**.

Ma soeur **s'est inscrite à** un tournoi de tennis en Suède.



## LE SPORT ET LA FORME PHYSIQUE

Le match s'est terminé sur **un nul**, aucune **équipe** n'a **marqué** de but.

Est-ce que **le sélectionneur national** a déjà révélé **sa sélection** pour **le mondial** au Quatar?

Quel moment historique quand Nadal **a brandi la coupe** lors de l'Open d'Australie en 2022!

**Les supporters** sont venus **encourager les joueurs**; ils avaient apporté **des drapeaux et des mascottes**.

Quand j'ai **un match**, j'emporte toujours **une boisson énergétique** et **un en-cas** dans mon **sac de sport**.

Il parait que **ce cycliste sera suspendu** pendant deux ans à cause d'**un test de dopage positif**.

Je vais au **fitness** tous les jours afin de **me remettre en forme** et **me changer les idées**.

Si on veut être **un sportif** de haut niveau il faut **être fort mentalement**.

Messi a oublié **son maillot et ses chaussures de sport dans le vestiaire** de l'Olympique de Marseille après le match.

Mon papa **s'est fracturé** le bras lors d'une partie de padel avec ses potes.