



LE SPORT ET LA FORME PHYSIQUE

sports and fitness

□ 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

PRACTICING SPORT

to practice a sport

to play sports

to be passionate about ...

to train (relentlessly)

a training session - a coach

a sports club

a sportsman, a sportswoman - athletic

an athlete

a player

(e.g. the tennis player)

to play + sport (e.g. to play basketball)

to do + sport (e.g. to do basketball)

an amateur ↔ a professional

a high-level player

a team sport ↔ an individual sport

La pratique du sport est une activité vitale pour beaucoup de gens. Certains préfèrent **les sports d'équipe**, comme le basket ou le foot, d'autres optent pour **des sports individuels**, comme le tennis ou la course à pied.

Les **sportifs** et **sportives** passionnés **s'entraînent sans relâche** sous la supervision d'un **coach** ou d'un **entraîneur**, souvent **dans un club de sport** qui devient un lieu de rencontre et de dépassement de soi. Si certains **pratiquent un sport** pour le plaisir ou la santé, d'autres, comme **les joueurs de haut niveau** ou **les athlètes professionnels**, visent à exceller dans leur **discipline** grâce à **des entraînements intensifs**.

□ 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 course

une épreuve **sportive** (décathlon)

le championnat du monde

le championnat d'Europe

les jeux **olympiques** d'été / les JO (d'été, 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

THE COMPETITION

to take part in a competition

to play / enter a tournament

to register for a tournament

a match / a draw - a game

a home match ↔ an away match

a first leg - a return leg

a race

an event (decathlon)

the world championship

the European championship

the Summer/Winter Olympics

the Paralympic Games

to win a medal (gold - silver - bronze)

to raise a cup / a trophy

to break a record

to push one's limits

to score points / a goal



LE SPORT ET LA FORME PHYSIQUE

sports and fitness

☐	gagner ↔ perdre (remporter) la victoire ↔ (subir) la défaite le vainqueur ↔ le perdant l'équipe (f.) - un (co)équipier le capitaine un (jeune) espoir un (jeune) prodige le favori ↔ l'outsider le fair-play l'homme / la femme du match se qualifier - la qualification l'équipe (f.) nationale le sélectionneur national	to win ↔ to lose (to claim) victory ↔ (to suffer) defeat the winner ↔ the loser the team - a team member/teammate the captain a (young) hope a (young) prodigy the favourite ↔ the underdog / outsider fair play the man / woman of the match to qualify - the qualification the national team the national coach
--------------------------	--	---

La compétition fait partie du sport, et **participer à une compétition**, qu'il s'agisse d'un **tournoi local** ou des prestigieux **Jeux Olympiques**, est toujours un défi excitant.

Lors d'**une compétition**, l'objectif de chaque **équipe** est de **remporter la victoire**, même si parfois elle doit aussi accepter de **subir la défaite**.

L'**équipe nationale**, menée par **son capitaine** et coachée par **le sélectionneur national**, incarne souvent les espoirs d'un pays tout entier. Parmi **les joueurs**, un **jeune prodige** ou un **favori** peut se démarquer, mais il arrive aussi qu'un **outsider** crée la surprise. **Le fair-play** reste essentiel, même dans les moments de tension, et **l'homme / la femme du match** est souvent celui / celle qui **marque un but décisif** ou **repousse ses limites**. **Se qualifier pour une finale** ou un **championnat** est toujours une source de fierté et de motivation pour aller encore plus loin.

☐	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 - le hooliganisme l'interdiction (f.) de stade la mascotte - le drapeau la fan zone demander un autographe	THE FANS / SUPPORTERS to support one's team to cheer on the players the crowd's / audience's cheering to applaud - the applause to sing - stadium chants chauvinism the hooligan - hooliganism the stadium ban the mascot - the flag the fan zone to ask for an autograph
--------------------------	--	---

Les supporters jouent un rôle essentiel dans l'ambiance d'un match **en soutenant leur équipe** avec ferveur. Ils **encouragent les joueurs** par leurs **chants de stade**, **leurs applaudissements** et **les drapeaux** qu'ils agitent fièrement. **Les encouragements de la foule** motivent les sportifs à se dépasser, surtout lors des moments décisifs. Cependant, certains comportements, comme **le chauvinisme excessif** ou les actes de **hooliganisme**, peuvent entraîner des sanctions, comme **l'interdiction de stade**. Dans une ambiance plus festive, **la fan zone** devient un lieu de rassemblement où **les supporters** célèbrent ensemble, accompagnés de **la mascotte officielle** de l'équipe. À la fin d'un match, les fans passionnés **demandent** toujours **un autographe** à leur **joueur préféré**.



LE SPORT ET LA FORME PHYSIQUE

sports and fitness

□ LES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

le matériel **sportif**
la tenue de sport
le maillot - le dossard
les chaussures de sport
les protections (les genouillères - le casque)
le ballon
la balle
le filet
le but (le gardien de but)
la raquette
le sac de sport
la bande de résistance, l'élastique

SPORTS EQUIPMENT

sports gear
sportswear
the jersey - the number
the sports shoes
the protective gear (knee pads - helmet)
the ball (large, e.g. football)
the ball (small, e.g. tennis ball)
the net
the goal (the goalkeeper)
the racket
the sports bag
the resistance band

Pour **pratiquer un sport**, les **équipements sportifs** sont essentiels et doivent être adaptés à chaque discipline. **Le matériel sportif** inclut des éléments spécifiques, comme **un ballon** pour le football ou le basket, **une raquette** pour le tennis, ou **un filet** pour le volleyball. Les joueurs **portent une tenue de sport** confortable; souvent ils mettent **un maillot avec un dossard** pour s'identifier, ainsi que des **chaussures de sport** adaptées. Selon l'activité, **des protections**, comme **des genouillères** ou **des casques**, sont indispensables pour éviter les blessures. Pour les séances d'entraînement ou de musculation, des accessoires comme **la bande de résistance** sont très pratiques.

□ 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**
manger sain

ATHLETE'S NUTRITION

the energy drink
hydration
the water bottle
the energy bar
a snack
vitamins
a balanced diet / nutrition
to eat healthy

L'alimentation du sportif joue un rôle crucial pour booster ses performances et favoriser une bonne récupération. **Une alimentation équilibrée**, riche en vitamines et en nutriments essentiels, permet au corps de répondre aux exigences physiques de l'entraînement. Pendant l'effort, **l'hydratation** est primordiale, et **une gourde remplie d'eau** ou de **boisson énergétique** est indispensable. Pour recharger ses batteries rapidement, le sportif peut compter sur **des en-cas** pratiques comme **les barres énergétiques**.



une gourde



LE SPORT ET LA FORME PHYSIQUE

sports and fitness

□ LES INFRASTRUCTURES SPORTIVES

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

SPORTS FACILITIES

indoor sport ↔ outdoor sport
(in) the (sports) stadium
(on) the ... court / field (tennis, basketball, volleyball, ...)
(on) the track
(on) the climbing wall
(on) the green
(in) the swimming pool
(in) the ice rink
(in) the gym / sports hall
(in) the dance studio
(in) the fitness
(in) the velodrome
(in) the gymnasium
(in) the training centre
(at) the sports complex
(in) the changing / locker room
(in) the shower

□ 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 - **persévérant**
la musculature - **musclé**
la performance - **performant**
la force - **fort** (↔ **faible**)
la motivation - **motivé**

SPORTING QUALITIES

agility - agile
speed - fast
flexibility - flexible
flexibility - flexible
mental strength - to be mentally strong
stamina - enduring
resistance - resilient
perseverance - persevering
muscularity - muscular
performance - efficient / high performing
strength - strong (↔ weak)
motivation - motivated

Pour exceller dans le sport, certaines **qualités** sont essentielles. **L'agilité** et **la rapidité** permettent aux sportifs d'être réactifs et efficaces dans leurs mouvements, tandis que **la flexibilité** et **la souplesse** sont primordiales pour éviter les blessures et améliorer les performances techniques.

La force physique, soutenue par une bonne **musculature** permettent aux sportifs de tenir longtemps et même de battre des records.

Une bonne force mentale aide à rester motivé et à surmonter les défis.

L'endurance et **la résistance**, quant à elles, permettent de maintenir un niveau performant sur la durée. Enfin, **la persévérance** est indispensable pour continuer à progresser, même face aux obstacles. Être un sportif accompli, c'est allier toutes ces qualités avec courage et détermination.



LE SPORT ET LA FORME PHYSIQUE

sports and fitness

☐ LES EFFETS BÉNÉFIQUES



se muscler

se renforcer

s'améliorer

se sentir en forme

renforcer son physique

se remettre en forme

la remise en forme

se détendre

se changer les idées

se sentir bien dans sa peau

se sentir au top

BENEFICIAL EFFECTS

to build muscle

to get stronger

to improve

to feel fit

to strengthen one's body

to get back in shape

getting back in shape

to relax

to clear one's mind

to feel good about oneself

to feel great

La pratique régulière d'un sport a de nombreux **effets bénéfiques sur le corps et l'esprit**. Elle permet de **se muscler**, de **se renforcer** et de **s'améliorer**, tout en aidant à **se remettre en forme**. Au-delà de l'aspect physique, faire du sport permet aussi de **se détendre**, de **se changer les idées** et de **se sentir bien dans sa peau**.

☐ LES EFFETS NÉGATIFS



se blesser - une blessure

se casser le bras - il a le bras cassé

se déchirer un muscle

une déchirure musculaire

se foulure la cheville - une foulure

s'épuiser - l'épuisement (m.)

la bigorexie - bigorexique

se doper - le dopage

le contrôle antidopage

être testé positif

être suspendu

NEGATIVE EFFECTS

to get injured - an injury

to break one's arm - he has a broken arm

to tear a muscle

a muscle tear

to sprain one's ankle - a sprain

to exhaust oneself - exhaustion / burn-out

exercise addiction - addicted to exercise

to take doping substances - doping

the anti-doping test

to test positive

to be suspended

Bien que le sport apporte de nombreux bienfaits, il peut aussi avoir **des effets négatifs** s'il est pratiqué de manière excessive ou sans précaution. **Les blessures** sont fréquentes : on peut **se foulure la cheville**, **se déchirer un muscle** ou même **se fracturer le bras**. Ces accidents peuvent ralentir la progression et nécessitent une longue période de repos.

S'épuiser physiquement peut également conduire à un état de fragilité extrême.

Par ailleurs, dans la quête de performance, certains athlètes **se dopent** en utilisant des produits interdits, bien qu'il y ait **des contrôles antidopage** stricts. **Un contrôle positif** entraîne généralement **une suspension** et détruit la réputation du sportif. C'est pourquoi il est essentiel de pratiquer le sport de manière saine et responsable.



LE SPORT ET LA FORME PHYSIQUE

sports and fitness

□ 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) (🔊) ɔkɛ)
 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) (🔊) vɔlɛ)
 le VTT
 le water-polo

SPORTS DISCIPLINES

alpinism / mountaineering
 athletics
 rowing
 badminton
 basketball
 baseball
 boxing
 running
 cricket
 cycling, biking
 classical, modern, ... dance
 horseback riding
 climbing
 fencing
 fitness
 football (soccer)
 gymnastics
 golf
 weightlifting
 (ice) hockey
 judo
 kayaking
 karate
 kite surfing
 windsurfing
 skiing / cross-country skiing / water skiing
 snowboarding
 swimming
 paddle / padel tennis
 diving
 skateboarding
 surfing
 taekwondo
 tennis
 archery
 triathlon
 sailing
 volleyball
 mountain biking
 water polo

