



# 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 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

## 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 game

a sports event - a sports contest

the world championship

the European championship

the Summer Olympics / the Olympic Games

the 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

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>gagner</b> ↔ <b>perdre</b><br>( <b>remporter</b> ) la victoire ↔ ( <b>subir</b> ) la défaite<br>le vainqueur ↔ le perdant<br>l'équipe (f.)<br>le capitaine<br>un ( <b>jeune</b> ) espoir<br>un ( <b>jeune</b> ) prodige<br>le favori ↔ l'outsider<br>le fair-play<br>l'homme / la femme du match<br>se qualifier - la qualification<br>l'équipe (f.) <b>nationale</b><br>le sélectionneur <b>national</b> | to win ↔ to lose<br>(to claim) victory ↔ (to suffer) defeat<br>the winner ↔ the loser<br>the team<br>the captain<br>a (young) hope<br>a (young) prodigy<br>the favourite ↔ the underdog / outsider<br>fair play<br>the man / woman of the match<br>to qualify - the qualification<br>the national team<br>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.

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>LES SUPPORTERS</b><br><b>soutenir</b> son équipe<br><b>encourager</b> les joueurs<br>les encouragements de la foule / du public<br><b>applaudir</b> - les applaudissements (m.)<br><b>chanter</b> - les chants (m.) de stade<br>le chauvinisme<br>le hooligan - le hooliganisme<br>l'interdiction (f.) de stade<br>la mascotte - le drapeau<br>la fan zone<br><b>demander</b> un autographe | <b>THE FANS / SUPPORTERS</b><br>to support one's team<br>to cheer on the players<br>the crowd's / audience's cheering<br>to applaud - the applause<br>to sing - stadium chants<br>chauvinism<br>the hooligan - hooliganism<br>the stadium ban<br>the mascot - the flag<br>the fan zone<br>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

## 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**

## ATHLETE'S NUTRITION

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

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  
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

## SPORTS FACILITIES

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

## BENEFICIAL EFFECTS

to build muscle

to get stronger

to improve

to relax

to clear one's mind

to feel good about oneself

to feel great

to feel fit

to strengthen one's body

to get back in shape

getting back in shape

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 fracturer** le bras - une fracture au bras

**se déchirer** un muscle

une déchirure **musculaire**

**se fouler** la cheville - une foulure

**s'épuiser** - l'épuisement (m.)

la bigorexie - **bigorexique**

**se doper** - le dopage

le contrôle antidopage

être **positif**

être **suspendu**

## NEGATIVE EFFECTS

to get injured - an injury

to break one's arm - a fracture in the 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 fouler 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) (🔊) oke)  
 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) (🔊) vole)  
 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

