



LE SPORT ET LA FORME PHYSIQUE

sport en conditie

□ 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

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. aan basket doen)

een amateur ↔ een pro(fessional)

een topspeler, topspeelster

een ploegsport ↔ individuele 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

DE COMPETITIE

aan een competitie (wedstrijd) deelnemen

een toernooi spelen

zich inschrijven voor een toernooi

een match / een gelijkspel - een ontmoeting

een thuismatch ↔ uitmatch

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 steken

een record verbreken

z'n grenzen verleggen

punten / een doelpunt scoren



LE SPORT ET LA FORME PHYSIQUE

sport en conditie

☐	gagner ↔ perdre (remporter) la victoire ↔ (subir) la défaite le vainqueur ↔ le perdant l'équipe (f.) 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	winnen ↔ verliezen de overwinning (behalen) ↔ het verlies (lijden) de winnaar ↔ de verliezer de ploeg, het team de kapitein een (jonge) belofte een (jong) supertalent de favoriet ↔ de outsider de fair-play de man / de vrouw van de match zich kwalificeren - de kwalificatie het nationale team de bondscoach
--------------------------	--	---

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	DE SUPPORTERS supporteren voor z'n team de spelers aanmoedigen de aanmoedigingen van de massa / het publiek klappen - het geklap zingen - de stadion liederen / liedjes het chauvinisme de hooligan - hooliganisme het stadionverbod de mascotte - de vlag de fan zone een handtekening vragen
--------------------------	--	--

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

sport en conditie

□ 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

DE SPORTUITRUSTING

het sportmateriaal

de sportkledij

het truitje - het rugnummer

de sportschoenen

de beschermingen (knielappen - de helm)

de bal (groot - vb. voetbal)

de bal (klein - vb. tennis)

het net

het doel (de keeper)

de raket

de sporttas

de weerstandsband

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**

DE VOEDING VAN DE SPORTER

de energiedrank

de hydratatie

de drinkbus

de energiereep

een tussendoortje

de vitamines

een evenwichtige voeding

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

sport en conditie

□ 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 - persévérant
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

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

sport en conditie

□ 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

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**

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
bigorexie (dwangmatig sporten) - bigorexisch
zich doperen - de doping
de dopingcontrole
positief testen
geschorst worden

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

sport en conditie

□ 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

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
 triatlon
 zeilen
 volleybal
 mountainbiken
 waterpolo

