



# 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

## THE PRACTICE OF SPORT

to practice a sport  
to play sports  
to be passionate about ...  
to train (relentlessly)  
a training session  
a trainer, a coach  
a sports club  
a sportsman or woman  
sporty  
an athlete  
a player  
(e.g. the tennis player)  
to play + sport (e.g. to play basketball)  
to do ... (e.g. to do basketball)  
an amateur  
a professional, a pro  
a high-level player  
a team sport ↔ individual sport

## THE COMPETITION

to participate in a competition  
to enter a tournament  
to register for a tournament  
a match / a draw  
a match  
a home match ↔ an out match  
a two-legged match  
a game  
a sporting event  
a sports competition  
the world championship  
the European championship  
the Summer Olympics  
the Winter Olympic Games  
the Paralympic Games  
winning a medal (gold - silver - bronze)  
to hold up a cup / trophy  
to break a record  
to push your limits  
to score points / a goal



## 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

win ↔ lose

(win) the victory ↔ (suffer) the defeat

the team

the captain

a (young) hope

a (young) prodigy

the favourite ↔ the underdog / outsider

fair play

the man of the match

to qualify - the qualification

the national team

the national coach

### 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

### THE SUPPORTERS

to support your team

to encourage the players

the encouragement of the crowd / public

to applaud - the applause

to sing - stadium chants

chauvinism

the hooligan

the stadium ban

the mascot

the flag

the fan zone

to ask for an autograph

### 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

### SPORTS EQUIPMENT

sports equipment

sportswear

the jersey - the number

the sports shoes

the protective gear

the ball (big ball - football)

the ball (small ball - tennis)

the net

the goal (the goalkeeper)

the racket

the sports bag

the resistance band



# 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

## 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

## 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

## SPORTS FACILITIES

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

## SPORTING QUALITIES

agility - agile  
speed - fast  
flexibility - flexible  
flexibility - flexible  
mental strength - to be mentally strong  
stamina - enduring  
resistance - tough  
perseverance - persevering  
muscularity - muscular  
performance - efficient  
strength - strong  
motivation - motivated

## SPORTS NUTRITION

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



## 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) - (🔊) volais)  
le VTT  
le waterpolo

### 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



# 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

## LES EFFETS NÉGATIFS

se **blessé** - 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**

## THE POSITIVE EFFECTS

to build up muscles  
to strengthen yourself  
to improve  
to relax  
to clear your mind  
to feel good about yourself  
to feel great  
to feel fit  
to strengthen your physique  
to get back into shape  
getting back into shape

## THE NEGATIVE EFFECTS

to get injured - an injury  
to break your arm - a fractured arm  
to tear a muscle - a muscle tear  
  
to sprain your ankle - a sprain  
to burn out - the exhaustion  
bigorexia - bigorexic  
  
to do doping - doping  
doping control  
to be positive  
to be suspended

- 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 Qatar?

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 paraît 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.