



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 toernooi doen
zich inschrijven in een toernooi
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**

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

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

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

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

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 raket
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

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**

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

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

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) (volleys)
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



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 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 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

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
bigorexica (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 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.