

Le sport dans ma vie

Parle de ton sport !

Exprime-toi, partage tes passions et tes habitudes !

1. Parler de son sport

- Je fais du sport ...
- Je pratique ...
- Mon sport préféré, c'est ...
- J'aime bien ...
- Je m'entraîne ... (tous les jours / 2-3 fois par semaine / le week-end)

Mon sport, c'est ma passion !

2. Exprimer ses raisons

- Je fais du sport parce que ...
- Ça me permet de rester en bonne santé.
- Ça me donne de l'énergie.
- J'aime le sport parce que c'est amusant.
- Ça m'aide à me sentir bien / plus confiant(e).
- Je veux améliorer mes résultats / mes performances.

Le sport, c'est bon pour le corps et pour le moral !



3. Parler de ses habitudes

- Je fais du sport ... (le matin / l'après-midi / le soir).
- J'ai commencé ... il y a ... (deux ans / un an / ...).
- Je m'entraîne avec ... (ma famille / mes amis / seul(e)).
- Je préfère ... (le sport en plein air / en salle).
- Je fais attention à ... (mon alimentation / mon sommeil).
- Après le sport, je me repose / je prends une douche.

Une bonne habitude pour la vie !

4. Décrire un sport

- C'est un sport individuel / collectif.
- Il se pratique en salle / en plein air.
- Il faut de l'endurance / de la force / de la souplesse.
- On utilise ... (un ballon / une raquette / un vélo ...).
- C'est un sport d'équipe / de combat / de précision.

Chaque sport a ses règles, ses défis et ses émotions !



Le sport, une partie de ma vie !

5. Parler des émotions

- Je me sens bien après le sport.
- Ça me fait plaisir / du bien.
- C'est un moment de détente.
- J'aime l'esprit d'équipe.
- Parfois, c'est difficile, mais je ne lâche pas.
- Le sport me donne confiance en moi.

Le sport, c'est aussi des émotions fortes !

6. Parler de ses objectifs

- Je veux progresser / m'améliorer.
- Je veux participer à une compétition.
- J'aimerais faire plus de sport.
- Mon objectif, c'est ... (gagner / être en forme / ...).
- Je rêve de pratiquer ... (le tennis / le surf / la natation ...).



Rêve, pratique, réussis !

7. Utiliser des connecteurs

- D'abord, ... Ensuite, ... Enfin, ...
- En revanche, ...
- De plus, ...
- Par exemple, ...
- Donc, ...
- C'est pourquoi ...

Avec ces phrases, tu peux parler de ton sport en toute confiance !



8. Quelques mots utiles

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| ✓ la santé | ✓ le dépassement de soi |
| ✓ l'énergie | ✓ l'équipe |
| ✓ la motivation | ✓ le fair-play |
| ✓ la discipline | ✓ la compétition |
| ✓ la confiance | ✓ le bien-être |
| ✓ le plaisir | ✓ la forme |

Le sport, une belle aventure !



BULEVIE SOIS TOI LIVEWORKSHEETS



Le sport dans ma vie

Bouge aujourd'hui,
sois plus fort demain !



Mon nom : _____

1

Mon sport préféré



- Je fais du _____.
- Je pratique _____.
- Mon sport préféré, c'est _____.
- J'aime bien _____.
- Je m'entraîne _____ par semaine / le week-end / _____.

2

Pourquoi j'aime le sport



- Le sport, c'est _____.
- Ça me permet de _____.
- Ça me donne de l'énergie _____.
- J'aime le sport parce que _____.
- Ça m'aide à _____.

3

Mes habitudes sportives



- Je fais du sport _____ (le matin / l'après-midi / le soir).
- J'y vais _____ (deux ans / un an / ...).
- Je m'entraîne avec _____.
- Je préfère _____ (en plein air / en salle).
- Je fais attention à _____.
- Après le sport, je me repose / je prends _____.



Décrire un sport

- C'est un sport individuel / collectif.
- Il se pratique en salle / en plein air.
- Il faut de l'endurance / de la force / de la souplesse.
- On utilise _____.
- C'est un sport d'équipe / de combat / de précision.



Le sport,
une partie de ma vie !



Parler des émotions

- Je me sens bien après le sport.
- Ça me fait plaisir / du bien.
- C'est un moment de détente.
- J'aime l'esprit d'équipe.
- Parfois, c'est difficile, mais je ne lâche pas.
- Le sport me donne confiance en moi.



Mes objectifs

- Je veux progresser _____.
- Je veux participer à _____.
- J'aimerais faire plus de _____.
- Mon objectif, c'est _____.
- Je rêve de pratiquer _____.



Les personnes qui m'aident

- D'abord, _____.
- Ensuite, _____.
- En revanche, _____.
- De plus, _____.
- Par exemple, _____.



Quelques mots utiles

- la santé
- l'énergie
- la motivation
- la discipline
- la confiance
- le plaisir
- le dépassement de soi
- l'équipe
- le fair-play
- la compétition
- le bien-être
- la forme

Le sport,
c'est la vie !



Plus de sport = plus de bonheur

LIVEWORKSHEETS

