

Otázka: Le sport, festivals sportif, style de vie saine

Předmět: Francouzský jazyk

Přidal(a): bara

Structure

- Types de sport
- Mon expérience avec les sports
- Les sports populaire dans la république tchèque et dans la France
- Festivals sportifs
- Vie saine

Types de sport

- Sports d'hiver (ski, snowboarding) x d'été (natation, cyclisme)
- Sports de balle (basketball, football)
- Sports nautiques (canoéisme)
- Sports de force
- Sports d'automobile
- Sports intellectuel (échecs- šachy)
- Sports d'équipe x sports individuel

Mon expérience

- tennis
 - sport individuel/pair
 - sport de balle

- le sport d'été ou dans le hall
- les raquettes et le balle, coudre (sít)
- karate
 - ceinture verte (zelený pásek)
 - le sport de combat (bojový sport)
- danse
 - sport d'équipe
 - art
 - danse moderne
- ski, snowboard, cyclisme

Les sports populaire dans la république tchèque et dans la France

RÉPUBLIQUE TCHÈQUE

- Hockey
 - sport d'équipe, d'hiver, sur la glace, dans les halles sur la glace artificielle
 - Hiver froid si joué sur étang
 - Plus populaire pour regarder
- Football
 - très populaire pour regarder aussi
- Canoéisme
 - pendant l'été

FRANCE

- Pétanque
- Cyclisme

Festivals sportif

Tour de France

- au julliet
- Epreuve internationale
- A Paris

Les jeux olypmiques

- Plus grand événement sportif international
- Jeux antiques- en Grèce, Français Pierre de Coubertin a renové les jeux olympiques
- Symbol : 5 anneaux de 5 couleurs (représentants 5 continentes, le rouge- l´Amerique, le jaune-l´Asie, le vert- l´Australie, le bleu- l´Europe)

Vie saine

- Mangér équilibré- les fruits, les légumes, les céréales complètes et les protéines maigres.
- Boire beaucoup d'eau pour rester hydraté
- faire de l'exercice régulièrement-Il est recommandé de pratiquer une activité physique pendant au moins 30 minutes par jour.
- Il est important de bien dormir pour permettre à notre corps de se reposer et de récupérer.
- Se reposer.
- La pratique de la méditation, du yoga ou simplement la relaxation peuvent aider à réduire le stress et l'anxiété