

# GUIDE DE SPORTS, DÉTENTE ET BIEN-ÊTRE

IFSC 2024.1

Projet Nous parlons français

Júlia Siqueira de Lima et Karine Corpas



Este guia de atividades é fruto do trabalho coletivo dos alunos do projeto *Nous parlons français*, coordenado pela professora Clarissa Laus Pereira Oliveira.

As aulas desta turma se deram no primeiro semestre de 2024, no Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC) e foram ministradas pelas alunas Júlia Siqueira de Lima (UFSC) e Karine Corpas (Université des Antilles), dupla pioneira na parceria entre suas respectivas instituições de ensino.

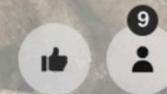
O objetivo deste projeto foi ensinar língua francesa através de uma metodologia do projeto cuja temática foi “Esportes, relaxamento e bem-estar”. Trabalhou-se, então, por 7 encontros síncronos e 7 assíncronos, a língua francesa a partir do tema, possibilitando aos alunos a produção de um guia de atividades repleto de recomendações escritas em francês tomando como base a experiência pessoal dos próprios alunos.

# Un nuage de mots ! La première activité en classe ! L'apprentissage du vocabulaire sur le thème.

Mentimeter

## Quelles sont vos activités de détente ?

30 responses

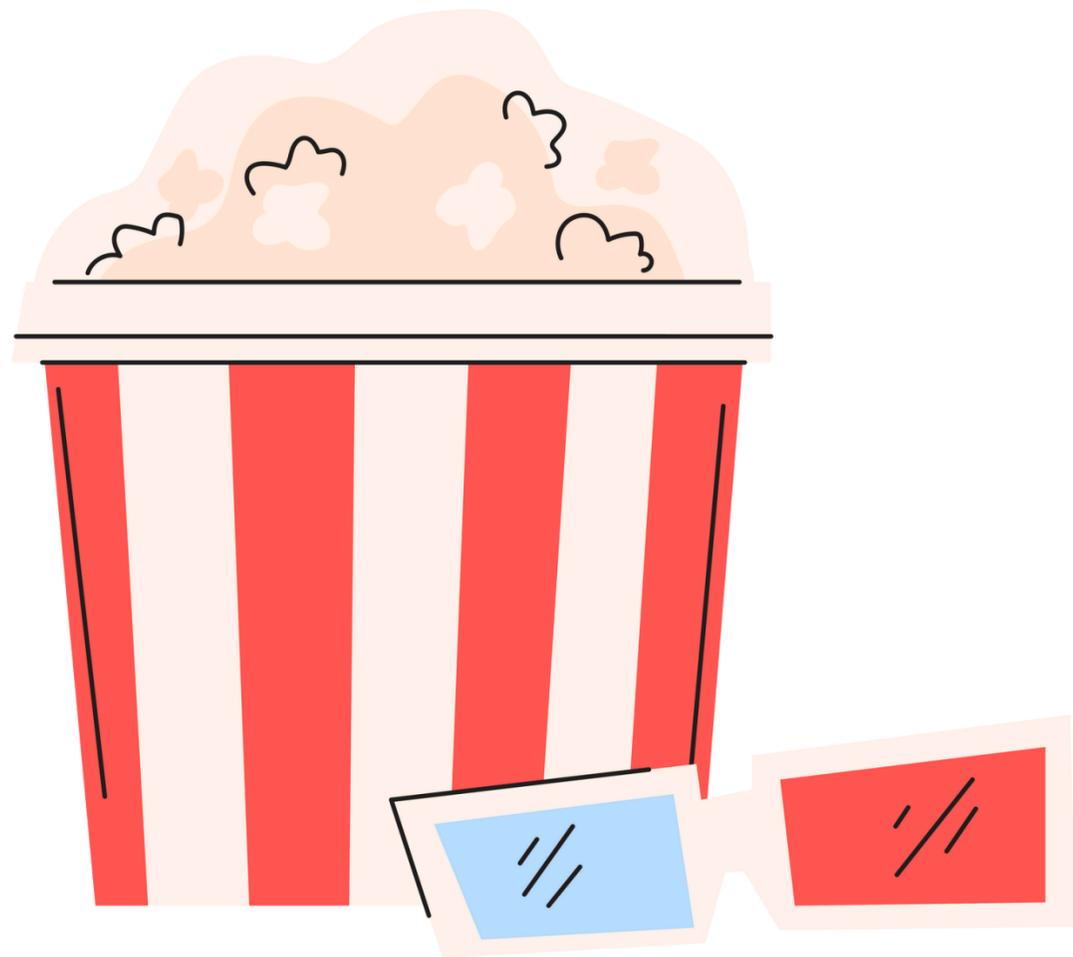


**SOUHAITEZ-VOUS QUE L'ON VOUS  
RECOMMANDE DES ACTIVITÉS QUI  
VOUS PERMETTENT DE VOUS  
SENTIR BIEN ?**



**"PARFOIS, LA CHOSE LA PLUS  
PRODUCTIVE QUE VOUS PUISSIEZ  
FAIRE EST DE VOUS DÉTENDRE".**

**MARK BLACK.**



# ALLER AU CINÉMA

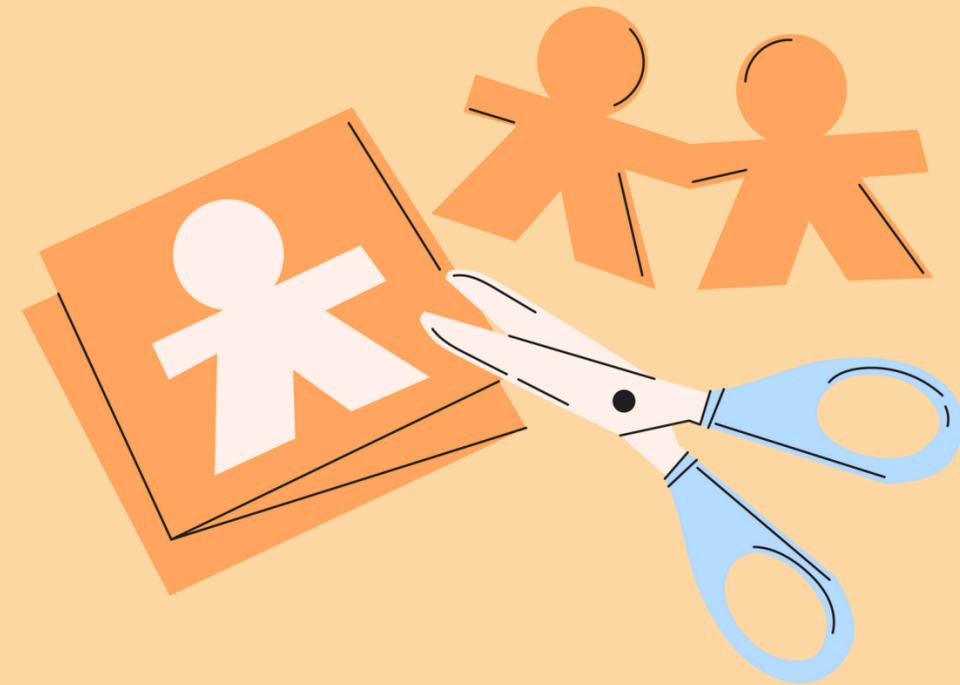
“Les lundis, je vous conseille d'aller au cinéma avec vos amis parce qu'en groupe c'est plus amusant.”

# LUNDI

- Je vous conseille aussi de regarder des séries avec votre amoureux, car ça vous libère du stress.
- Je vous conseille d'aller à la salle de sport avec votre petit(e) ami(e) pour vous entraîner et vous sentir plus fort(e).
- Je vous conseille de dormir, car il faut trouver un moment pour soi et se reposer.

# PLUS CRÉATIF

Le mardi, je vous recommande de faire une activité artistique, comme la peinture, pour vous sentir plus créatif / créative.



# MARDI

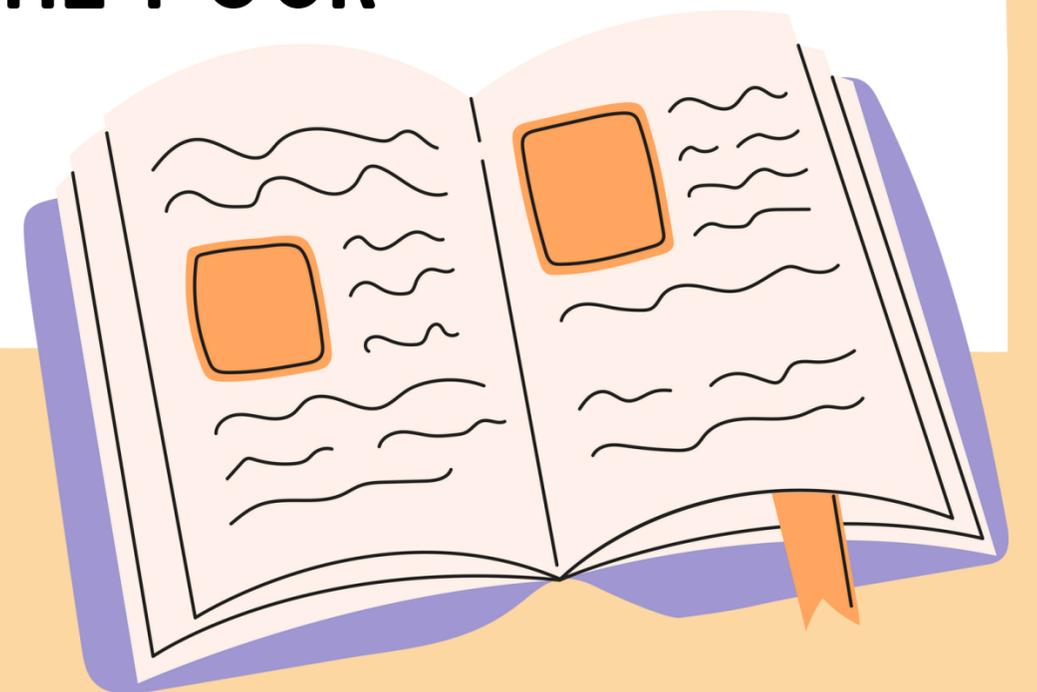
- Les mardis soir je vous recommande de pratiquer de la gym parce que ça vous fait du bien.
- Je vous recommande de regarder une bonne série les mardis soir pour vous changer les idées.
- Je vous recommande aussi de pratiquer du yoga pour vous libérer du stress.

**"DÉTENDEZ-VOUS. PROFITEZ DU  
MOMENT. SOYEZ VOUS-MÊME".-**

**GENE COATES, JEANNETTE**

**MURUETA, MÉDECIN**

**LES MERCREDIS SOIR, JE VOUS SUGGÈRE DE LIRE UN BON LIVRE EN FRANÇAIS TOUT(E) SEUL(E) CHEZ VOUS POUR VOUS INTÉRESSER À LA LITTÉRATURE FRANÇAISE. ET JE VOUS RECOMMANDE DE PRENDRE UN THÉ POUR ACCOMPAGNER LA LECTURE !**



# MERCREDI

- Les mercredis soir, je vous suggère d'aller danser la salsa avec votre ami(e) parce que c'est très festif ! La danse nous fait sentir bien !
- Les mercredis soir, je vous suggère de courir seul(e) pour vous défouler.



# PRATIQUER DU YOGA

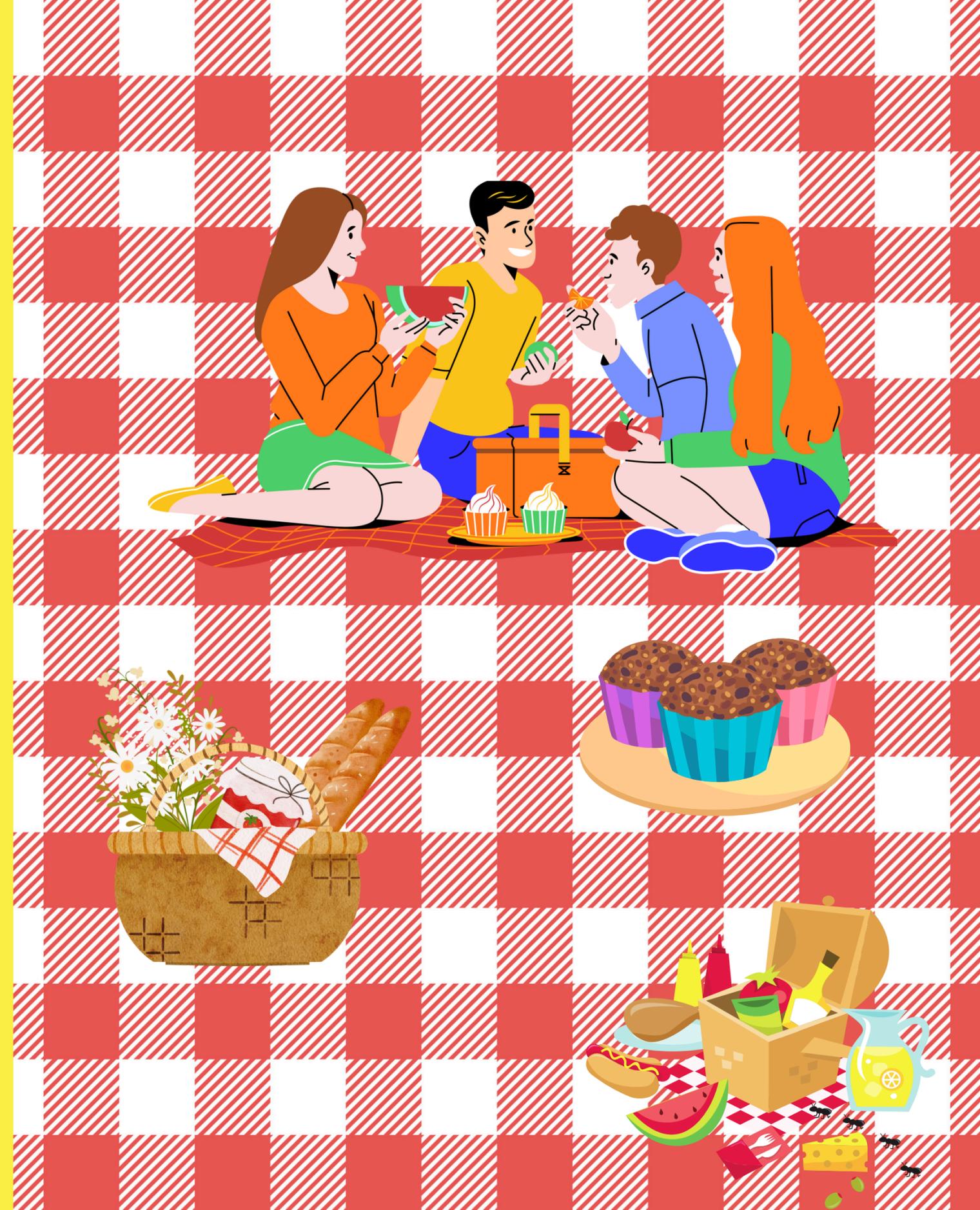
Les jeudis, il faut pratiquer du yoga parce que ça fait du bien au corps et au mental. Vous pouvez pratiquer chez vous, à la plage ou en salle de sports seul(e) ou avec des ami(e)s.

# JEUDI

- Vous allez aimer pratiquer la méditation pour vous sentir calme et apaisé(e).
- Les jeudis, il faut s'asseoir à table avec sa famille devant un bon verre de vin et un bon repas pour se faire un petit plaisir dans la semaine.
- Je vous recommande d'aller au cinéma avec vos ami(e)s les jeudis soir, car il y a moins de file d'attente et les salles sont vides.

# PIQUE-NIQUER

Regardez s'il fait beau temps  
vendredi pour organiser un  
pique-nique avec vos amis dans  
le parc, en pleine nature.  
Dégustez la nourriture et  
profitez de la nature !



# VENDREDI

- Cuisinez chez vous les vendredis avec votre famille parce que vous pouvez partager un moment ensemble et vous détendre.
- Allez dans votre restaurant préféré avec votre amoureux / amoureuse pour avoir un moment romantique à deux.
- Écoutez le podcast “women who travel” en salle de sport pour apprendre l’histoire d’autres femmes qui voyagent en même temps que vous vous entraînez ou courez.

**"SI VOUS FAITES CE QUE VOUS  
AIMEZ, C'EST LA MEILLEURE  
FAÇON DE VOUS DÉTENDRE." -**

**CHRISTIAN LOUBOUTIN**

# ALLER À LA PLAGE

Le samedi il est nécessaire d'aller à la plage de Campeche accompagné.e parce que c'est plus agréable et amusant. Et si vous cherchez, il y a de bons cafés là-bas !



# SAMEDI

- Il est nécessaire de voir vos amis parce que c'est un exutoire !  
Allez dîner et vous amuser !
- Il est nécessaire de faire de la muscu à la salle de sport pour entretenir votre santé. Si vous persévérez, vous vous sentirez bien !
- Le soir, cuisinez chez vous avec votre famille, je vous recommande les pâtes à la bolognaise, c'est simple et cela vous permettra de créer de bons souvenirs en famille.

# LA MUSIQUE



Le dimanche, vous pouvez jouer de la guitare ou d'autres instruments avec vos copains si vous aimez la musique. Jouez-vous d'un instrument ?

# DIMANCHE

- Vous pouvez jouer au padel à la plage le dimanche avec votre famille ou des amis, je vous recommande ce sport parce que ça vous met en forme.
- Vous pouvez vous promener avec votre chien au parc pour vous détendre. Mais vous pouvez aussi rester chez vous avec votre famille ou vos amis et regarder un film d'aventures parce que c'est dépaysant. Vous pouvez en même temps manger du popcorn – et du chocolat si vous êtes gourmand(e).

**UN GRAND MERCI À TOUS LES ÉTUDIANTS QUI ONT PARTICIPÉ AU  
PROJET "NOUS PARLONS FRANÇAIS" AUTOUR DE LA  
THÉMATIQUE SPORTS, DÉTENTE ET BIEN-ÊTRE ET QUI ONT ÉCRIT  
CE GUIDE AVEC JÚLIA ET KARINE : CARLA, SABRINA, EDSON,  
LUIZIANE, ISADORA, JÚLIA.**

**MERCI BEAUCOUP AUSSI À LA PROFESSEURE CLARISSA LAUS  
POUR SON SOUTIEN TOUT AU LONG DU PROJET.**