

A2-B1



PORTUGAIS DU BRÉSIL

Cotidiano!

Cahier d'activités
pour élargir et approfondir
son vocabulaire courant

avec fichiers audio



Lineimar Pereira Martins



ellipses

PARTICULARITÉS

GLOSSAIRE

- Abdômen = *abdomen*
- Aeróbico = *aérobique*
- Alongamento = *étirement*
- Aquecer = *se chauffer*
- Aparelho = *appareil*
- Aula = *cours*
- Aula coletiva = *cours collectif*
- Barras = *barres*
- Bíceps = *biceps*
- Bicicleta ergométrica = *vélo ergomètre*
- Caneleira = *protège-tibia*
- Cardiorrespiratório = *cardiorespiratoire*
- Circuito = *circuit*
- Colchonete = *tapis de sol*
- Elíptico = *elliptique*
- Equipamentos = *équipement*
- Estação = *station*
- Esteira = *tapis de course*
- Exercício = *exercice*
- Ginástica localizada = *gymnastique localisée*
- Glúteo = *fessier*
- Halteres = *haltères*
- Horário = *horaire*
- Jump = *trampoline*
- Musculação = *muscultation*
- Muscular = *musculaire*
- Peitoral = *pectoral*
- Perna = *jambe*
- Reforço = *renforcement*
- Relaxar = *détendre*
- Remo = *rameur*
- Resistência = *endurance*
- Sauna a vapor = *hammam*
- Treinar = *s'entraîner*

DICTON

Como um cego em tiroteio

↳ **Signification** : Être désorienté(e)



PETIT RAPPEL GRAMMATICAL

► Dans la phrase :

« ...é bem mais amigável que... »,

João utilise le comparatif de supériorité, qui peut être :

mais que ou mais do que

► Ainsi, il aurait pu aussi dire :

« ...é mais amigável do que... »

☉ Comme pour le comparatif d'infériorité menos que / menos do que.

DIFFÉRENCES BRÉSIL / PORTUGAL

► Au Portugal, l'emploi du pronom personnel dans un texte formel est considéré incorrect, alors qu'au Brésil il est optionnel. Ainsi, la phrase :

« *Eu me inscrevi há três semanas.* »

serait écrite au Portugal :

« *Inscrevi-me há três semanas.* »

☉ Dans la langue écrite, une phrase ne doit jamais commencer par un pronom réfléchi. Donc, lorsqu'on retire le pronom personnel (en occurrence, « *eu* »), le pronom réfléchi « *me* » est placé après le verbe à l'aide d'un tiré.

► Certains mots sont accentués différemment au Brésil et au Portugal, comme le mot *abdomen* qui reçoit un accent circonflexe au Brésil (*abdômen*) et aigu au Portugal (*abdómen*).

► Le mot *hammam* est traduit comme *sauna a vapor* au Brésil et *hammam* au Portugal.

A Répondez aux questions relatives au texte :

1. Onde João e Maria se encontraram?

.....

2. Que dias da semana cada personagem frequenta este lugar?

.....

3. Por que razão João prefere usar os aparelhos de musculação?

.....

4. Por que razão Maria prefere as aulas coletivas?

.....

5. Que aparelhos João usa?

.....

6. Que aulas coletivas Maria faz?

.....

7. De acordo com Maria, que benefícios o circuito traz?

.....

8. A que horas João costuma malhar aos sábados?

.....

9. O que João geralmente faz depois de malhar aos sábados?

.....

10. Em que horário o estabelecimento fica aberto?

.....

B Traduisez en français les phrases et expressions ci-dessous tirées de la séquence 1 :

1. Não sabia que você treinava nessa academia.

.....

2. Correr de um lado para o outro.

.....

3. Eu gosto de malhar aos sábados, é mais tranquilo para mim.

.....

4. Você faz aulas coletivas ou prefere treinar nos aparelhos?

.....

5. Igual a cego em tiroteio.

.....

C Reliez les appareils aux actions qui leur sont associées :

- | | | |
|----------------------------|---|--|
| 1. A esteira | • | • Levantar pesos em movimentos repetitivos |
| 2. O remo | • | • Pedalar em velocidades e intensidades variadas |
| 3. A bicicleta ergométrica | • | • Correr ou andar sobre um tapete em movimento |
| 4. Os halteres | • | • Pular sobre uma cama elástica |
| 5. O jump | • | • Remar a um ritmo constante |

D Indiquez les temps des verbes soulignés et écrivez-les à l'infinitif. En ce qui concerne les verbes composés (ex. *estou comendo, vou sair, etc.*), écrivez l'infinitif du verbe principal :

- Não sabia que você treinava nessa academia.
.....
- Eu me inscrevi há pouco tempo e venho treinar todas as terças e quintas-feiras.
.....
- Eu gosto de malhar nos fins de semana, é mais tranquilo para mim.
.....
- Durante a semana sempre estou correndo de um lado para o outro.
.....
- Tenho trabalhado muito.
.....
- Você faz aulas coletivas ou prefere treinar nos aparelhos?
.....
- Venho principalmente para usar os aparelhos de musculação e aeróbicos.
.....
- Quando tenho tempo, pego o colchonete e faço alguns exercícios de GAP.
.....
- Confesso que às vezes pulo no jump para me divertir um pouco.
.....
- Como não sou disciplinada, uso os horários das aulas para organizar a minha semana.
.....

E Indiquez les verbes qui correspondent aux noms ci-dessous :

- O aquecimento →
- O relaxamento →
- O alongamento →
- A resistência →
- O fortalecimento →



F Complétez les phrases avec les parties du corps appropriées :

1. Faço três séries de abdominais para fortalecer meu
2. Coloco sempre as caneleiras para muscular minhas
3. Os exercícios cardiorrespiratórios são bons para a saúde do
4. Os movimentos com os halteres são importantes para muscular os
5. Os exercícios de GAP são feitos para reforçar os, o e as

G Complétez les espaces vides avec les synonymes proposés ci-dessous :

vigor • metódica • ótimos • monótona • me distrair • tonificação • esquentar • benefício • descobre • motivadora

JOÃO Venho principalmente para usar os aparelhos de musculação e de fitness. Primeiro eu uso a esteira, a bicicleta ou o elíptico para, depois uso o remo ou faço alguns exercícios com os halteres para o reforço muscular do bíceps e peitoral. Quando tenho tempo, pego o colchonete e faço alguns exercícios de GAP, usando uma caneleira, para a do glúteo, abdômen e pernas, ou então uso as estações de musculação ou as barras. E você, Maria?

MARIA Eu faço as aulas coletivas porque acho a musculação Alterno aulas de pilates, zumba, ginástica localizada e às vezes um circuito. Gosto dos circuitos porque trabalha o muscular e cardiorrespiratória. Depois sempre faço uma aula de alongamento para relaxar. Confesso que às vezes pulo no jump para um pouco. Mas adoro as aulas coletivas porque, além de uma música, a gente pessoas e faz amizades.

JOÃO Sem dúvida. Se eu tivesse tempo durante a semana eu faria as aulas coletivas também. Mas os equipamentos de musculação e de fitness dessa academia são E a gente tem a vantagem de não ficar preso aos horários. Como a academia fica aberta vinte e quatro horas por dia, aos sábados eu geralmente venho malhar às 6 da manhã e depois vou direto para a praia. No inverno faço uma sauna.

MARIA É verdade, esse é um grande Por outro lado, como não sou muito, uso os horários fixos das aulas para organizar a minha semana.

H Associez les termes ci-dessous à leurs antonymes :

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. CONVIVAL • | • INCOVENIENTE |
| 2. TONIFICAR • | • ESTIMULANTE |
| 3. VANTAGEM • | • HOSTIL |
| 4. ENTEDIANTE • | • CRISPAR |
| 5. RELAXAR • | • AFROUXAR |

I Répondez vrai (V) ou faux (F) :

- | | V | F |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Maria vai treinar todas as segundas e quartas-feiras. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. João usa principalmente os aparelhos de musculação. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. João gosta de aquecer correndo na esteira. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Maria acha a musculação estimulante. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Maria faz circuitos para trabalhar a resistência muscular. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Maria sempre faz aulas de pilates. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Maria se diverte pulando no jump. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Maria gosta de encontrar pessoas nas aulas coletivas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. João gostaria de fazer aulas coletivas se tivesse tempo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Maria é muito disciplinada. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

J Complétez les phrases avec la préposition adéquate :

aos • de • para • à • por

- Maria vem treinar principalmente sábados e domingos.
- A academia fica aberta vinte e quatro horas dia durante o ano inteiro.
- Antes de começar, faço exercícios cardiorrespiratórios aquecer.
- Vou academia três vezes por semana no mínimo.
- Gosto treinar nas estações de musculação.



NO AEROPORTO

 AUDIO 02

MARIA Chegamos no aeroporto, João. Você sabe onde fica o **balcão** para fazer o **check-in**?

JOÃO Você não fez o check-in **on-line**?

MARIA Não. Sempre prefiro fazer no aeroporto para evitar problemas com as **bagagens**. Minha bagagem foi **extraviada** uma vez, e acho que foi porque fiz alguma coisa errada on-line.

JOÃO Olha, Maria! Esse é o balcão de check-in da nossa **companhia aérea**.

No **balcão de check-in**

JOÃO Boa tarde! Viemos nos **registrar** para o **voo** BR-551.

ATENDENTE Pois não. Seus **passaportes** e **passagens**, por favor.

JOÃO Aqui estão.

ATENDENTE Quantas malas vocês têm para **despachar**?

JOÃO Três **malas** para despachar, mais duas **bagagens de mão**.

ATENDENTE Estão registrados nos **assentos** 3-A e 5-A. Aqui estão os tickets para **recuperar** suas malas. Esse voo tem uma **escala** em Madri, mas vocês poderão recuperar as bagagens na **esteira** do **destino final**. Estes são seus **cartões de embarque**, que será feito no **portão** 3 do **terminal** B.

MARIA Obrigada! João, dá tempo de comprar alguma coisa no Duty Free?

JOÃO O voo é daqui a uma hora e o **embarque** vai começar em quinze minutos. Teremos que ser rápidos então.

MARIA Tudo bem. Eu só gostaria de levar uma boa garrafa de vinho daqui, não tivemos muito tempo para comprar durante a viagem. Você não vai querer comprar nada?

JOÃO Vou sim, uma revista ou um livro para ler no **avião**.

ALTO-FALANTE *Passageiros do voo BR-551, informamos que haverá um **atraso** de trinta minutos para o início do embarque. Pedimos desculpas pelo inconveniente.*

MARIA Ouviu, João? Não precisamos correr. Prefiro assim, *a pressa é inimiga da perfeição*.

JOÃO Ouvi. Mas de qualquer forma não devemos demorar porque ainda temos que passar pelo **controle migratório**. Sempre tem **fila** para passar ali.

MARIA *Acabei de lembrar que devo telefonar para a minha irmã para informá-la de que o avião vai **aterrissar** com meia hora de atraso. É ela que vai nos buscar no aeroporto.*

ALTO-FALANTE *Passageiros do voo BR-551, queiram dirigir-se ao **portão de embarque** 3. O embarque já está aberto. A **decolagem** será feita no horário previsto.*

MARIA *No fim das contas*, nem vou precisar telefonar. Temos que ir para a **sala de embarque**. Não vamos ter tempo nem para tomar um cafezinho.

JOÃO Ah, para um cafezinho sempre se acha tempo.



1. Pour dire merci, les dames diront toujours « *obrigada* » avec un A à la fin et les messieurs « *obrigado* » avec un O.



EXPRESSIONS

- *No fim das contas* = après tout
- *Acabar de* = venir de

PARTICULARITÉS

••• DICTON

A pressa é inimiga da perfeição

↳ **Signification** : *Quand on fait les choses trop vite, on risque de malfaire*



GLOSSAIRE

- Alto-falante = *haut-parleur*
- Assento = *siège*
- Aterrissagem = *atterrissage*
- Aterrissar = *atterrir*
- Atrasar = *être en retard*
- Atraso = *retard*
- Avião = *avion*
- Bagagem = *bagage*
- Bagagem de mão = *bagage à main*
- Balcão = *comptoir*
- Balcão de check-in = *comptoir d'enregistrement*
- Cartão de embarque = *carte d'embarquement*
- Check-in = *enregistrement*
- Companhia aérea = *compagnie aérienne*
- Controle migratório = *contrôle de l'immigration*
- Decolagem = *décollage*
- Decolar = *décoller*
- Despachar = *expédier*
- Destino final = *destination finale*
- Embarque = *embarquement*
- Escala = *escale*
- Esteira = *tapis roulant*
- Extraviar = *égarer*
- Fila = *queue*
- Malas = *valises*
- On-line = *en ligne*
- Passagem = *billet*
- Passageiro = *passager*
- Passaporte = *passeport*
- Portão de embarque = *porte d'embarquement*
- Recuperar = *recupérer*
- Registrar = *enregistrer*
- Sala de embarque = *salle d'embarquement*
- Voo = *vol*

PETIT RAPPEL GRAMMATICAL

Dans la phrase :

« *Você sabe onde fica o balcão...?* »

le verbe *ficar* signifie *se situer*. Ce verbe possède néanmoins trois significations :

► **Rester :**

Vou ficar aqui hoje.

Je vais rester ici aujourd'hui.

► **Se situer :**

A loja fica no centro.

Le magasin se situe au centre.

► **Être (dans le sens de devenir):**

Vou ficar cansada.

Je vais être fatiguée.

DIFFÉRENCES BRÉSIL / PORTUGAL

- Le verbe *enregistrer* s'écrit *registar* sans R à la dernière syllabe au Portugal et *registrar* avec un R au Brésil (ainsi que le substantif *registo / registro* respectivement).
- Le mot *contrôle* s'écrit *controlo* avec un O à la fin au Brésil et *control* avec un L au Portugal.
- Le mot *queue* est traduit *fila* au Brésil et plus communément *bicha* au Portugal.

A Répondez aux questions relatives au texte :

1. Quando chegam no aeroporto, para onde João e Maria se dirigem?
.....
2. Por que Maria não quis fazer o check-in on-line?
.....
3. Quais são os documentos que a atendente da companhia aérea solicita?
.....
4. Quantas malas João e Maria estão levando no total?
.....
5. O que Maria quer comprar no aeroporto? E João?
.....
6. Quantos minutos o alto-falante disse que o voo teria de atraso?
.....
7. Por que João diz que não deveriam demorar?
.....
8. Quem vai buscá-los no aeroporto no destino final?
.....
9. Em que portão de embarque eles vão embarcar?
.....
10. Para que João acha que se encontra sempre um tempinho?
.....

B Traduisez en français les phrases et expressions ci-dessous tirées de la séquence 2 :

1. No fim das contas, nem vou precisar telefonar.
.....
2. O avião vai aterrissar com meia hora de atraso.
.....
3. A pressa é inimiga da perfeição.
.....
4. Pedimos desculpas pelo inconveniente.
.....
5. A decolagem será feita no horário previsto.
.....