

ABBICCI DEI VALORI DELLO SPORT / ABÉCÉDAIRE DES VALEURS DU SPORT

*Sportive e sportivi, e esemplari !
Sportives et sportifs, et exemplaires !*

Un travail réalisé par les élèves italianistes
Classes de 4ème 1 et 4ème 4

Documentation / Italien (LV2) / Sport

Année scolaire 2020-2021, collège Renoir, Limoges

ALLENAMENTO FISICO E MENTALE / ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE ET MENTAL



- Source image : Pixabay
- Auteur image : Free-Photos
- Source définition : Treccani

- **Definizione** : pratica regolare dell'esercizio fisico per ottenere forza, capacità di lavoro e resistenza alla fatica.
- **Traduzione** : pratique régulière de l'exercice physique pour obtenir plus de force, de capacité à travailler et de résistance à la fatigue.
- **Esempio** : *la vittoria è possibile se lo sportivo subisce un **allenamento fisico e mentale regolare**.*
- **Exemple** : *la victoire est possible si le sportif subit un **entraînement physique et mental régulier**.*

CORAGGIO / COURAGE



- Source image : Pixabay
- Auteur image : Simon
- Source définition : Treccani

- **Definizione** : forza d'anima nel sopportare i dolori fisici o morali, nell'affrontare un pericolo, nel dire o fare cosa che importi rischio o sacrificio.
- **Traduzione** : volonté pour supporter des douleurs physiques ou morales, pour affronter un danger, pour dire ou faire une chose qui induit un risque ou un sacrifice.
- **Esempio** : *Questo uomo ha fatto prova di **coraggio** per arrampicarsi in cima.*
- **Exemple** : *Cet homme a fait preuve de **courage** pour escalader le sommet.*

DETERMINAZIONE / DÉTERMINATION



- Source image : Pixabay
- Auteur image : Vladislav83
- Définition : dictionnaire Garzanti :
<https://www.garzantilinguistica.it/>

- **Definizione** : una risoluzione (o una decisione) che si prende per agire o reagire.
- **Traduction** : une résolution (ou une décision) que l'on prend pour agir ou réagir.
- **Esempio** : *La ballerina è stata **determinata** perché sono stati necessari mesi di allenamento per realizzare il salto.*
- **Exemple** : *La danseuse a été **déterminée** parce qu'il lui a fallu des mois d'entraînement pour réaliser ce saut.*

MOTIVAZIONE / MOTIVATION



- Source : Pixabay
- Auteur : Gabler - Werbung
- Source définition :
www.psicologidellosport.it

- Definizione : cio' che ci stimola, cosa cerchiamo : fare sport, giocare, divertirci, fare parte di un gruppo, tenerci in forma ; intensità che ci mette per portare avanti un'azione.
- Définition : ce qui nous stimule, ce que nous recherchons : faire du sport, jouer, gagner, faire partie d'un groupe, garder la forme ; intensité que l'on met pour agir.
- Esempio : *la **motivazione** è i motivi che spingono gli individui ad agire.*
- Exemple : *la **motivation** ce sont les raisons qui poussent les individus à agir.*

MOTIVAZIONE / MOTIVATION



- Source image : Pixabay
- Auteur : Keithjj
- Source définition : Treccani

Definizione : forza che induce un individuo a mettere in atto un determinato comportamento diretto a uno scopo.

Traduzione : force qui pousse un individu à avoir un comportement déterminé dans un but précis.

Esempio : *la motivazione é sempre una ragione per continuare.*

Traduzione esempio : *la motivation est toujours une raison pour continuer.*

PASSIONE / PASSION



- Source : Pixabay
- Auteur : Pexels
- Source définition : Treccani

Definizione : è mettersi in gioco con se stessi e gli altri. E' sana competizione, è un continuo superamento dei propri limiti, è sacrificio.

Traduzione : c'est jouer avec les autres. C'est une saine compétition, c'est un continuel dépassement de ses propres limites, c'est le sacrifice.

Esempio : *Questo giovane giocatore vorrebbe fare del suo sport la sua professione perché è la sua passione.*

Traduzione : *Ce jeune joueur aimerait faire de son sport son métier car c'est sa passion.*

RISPETTO DEL CORPO / RESPECT DU CORPS



- Auteur image : 272477
- Source image : Pixabay
- Source définition : Garzanti
- Adresse internet :
<https://www.garzantilinguistica.it/>

- **Definizione** : avere una buona condizione fisica per essere in forma e per vincere l'incontro.
- **Traduzione definizione** : être en bonne condition physique pour être apte à gagner le match.
- **Esempio** : *per rispettare il suo corpo bisogna allenarsi.*
- **Traduzione esempio** : *pour respecter son corps il faut s'entraîner.*

RISPETTO DELLE REGOLE / RESPECT DES RÈGLES



- Source image : Pixabay
- Auteur : Ingaklas
- Source définition : Treccani

- **Definizione** : insieme di codici sociali e comportamentali ; per lo sport è la necessità di rispettare i codici per evitare conflitti.
- **Traduzione** : ensemble de codes sociaux et comportementaux ; pour le sport c'est la nécessité de respecter les codes pour éviter les conflits.
- **Esempio** : *abbiamo giocato secondo **il rispetto delle regole**.*
- **Exemple** : *nous avons joué selon **le respect des règles**.*

SENSO DEL COLLETTIVO / SENS DU COLLECTIF



- Source image : Pixabay
- Auteur : Ben Kercks
- Source définition :
eticanellosport.com

- **Definizione** : pratica di uno sport con interazione che permette di accrescere il senso dell'appartenenza, il senso del gruppo e spirito di competizione.
- **Définition** : pratique d'un sport avec interaction qui permet d'accroître le sens de l'appartenance, le sens du collectif et l'esprit de compétition.
- **Esempio** : *i calciatori si sostengono per stare uniti, ecco il senso del collettivo.*
- **Exemple** : *ces joueurs de football s'encouragent pour rester unis, c'est ça le sens du collectif.*

SFORZO / EFFORT



- Source image : Pixabay
- Auteur image : Pexels
- Source définition : Garanzi
<https://www.garzantilinguistica.it/>

- **Sforzo** : impiego di un grado maggiore di forza, fisica o spirituale, per ottenere un determinato risultato.
- **Effort** : emploi d'une force mentale et physique importante pour obtenir un résultat déterminé.
- **Esempio** : *lo sportivo fa prova di molti **sforzi** durante l'allenamento.*
- **Exemple** : *le sportif fait preuve de beaucoup d'**efforts** pendant son entraînement.*

SOLIDARIETÀ / SOLIDARITÉ



- Source image : Pixabay
- Auteur image : Chris Reading
- Source définition : dictionnaire Garzanti;
<https://www.garzantilinguistica.it>

- **Definizione** : assistenza reciproca che unisce tra loro persone diverse per condividere con altri sentimenti, opinioni, difficoltà, dolori.
- **Définition** : assistance réciproque qui unit les personnes entre elles pour partager des sentiments, des idées, des difficultés, de la douleur.
- **Esempio** : *questa squadra ha dimostrato **solidarietà** sul campo.*
- **Traduzione esempio** : *cette équipe a fait preuve de **solidarité** sur le terrain.*

Par Siyanna et Alessio

SPIRITO DI SQUADRA / ESPRIT D'ÉQUIPE



- Source : Pixabay
- Auteur : Vfloldenburg
- Source définition : Garzanti
<https://www.garzantilinguistica.it/>

- **Definizione** : lo spirito di squadra riflette la capacità di una persona di partecipare al raggiungimento di un obiettivo condiviso, di collaborare con gli altri, di dare la priorità al successo di gruppo rispetto al successo individuale.
- **Traduction** : l'esprit d'équipe traduit la capacité d'une personne à participer à l'atteinte d'un objectif partagé, à collaborer avec les autres, à privilégier la réussite du groupe plutôt que sa réussite individuelle.
- **Esempio** : *i calciatori (i giocatori) devono fare prova di **spirito di squadra**.*
- **Exemple** : *Les footballeurs (joueurs) doivent faire preuve **d'esprit d'équipe**.*

ALLENAMENTO FISICO E MENTALE

CORAGGIO

DETERMINAZIONE

MOTIVAZIONE

PASSIONE

RISPETTO DEL CORPO

RISPETTO DELLE REGOLE

SENSO DEL COLLETTIVO

SFORZO

SOLIDARIETÀ

SPIRITO DI SQUADRA

*Grazie mille alle ragazze
e ai ragazzi !*

Marco
Kency
Aboulaye,
Yassin
Alessio
Lorenzo
Jaël
Clara
Adèle
Yanaël
Jules
Nathan
Pablo
James
Siyanna
Baye Mor
Rudy
Allan
Eliot
Romain