

Le sport en portugais

129 mots, du niveau débutant au niveau avancé.

#	MOT	TRADUCTION	NIVEAU
1	Fazer caminhada A2 <i>/fe'zer kemi'nade/</i>	Faire une randonnée	B1-B2
2	Treinar A2 <i>/trej'nar/</i> treinei · treinado	S'entraîner	B1-B2
3	Fazer ginásio A2 <i>/fe'zer zi'nazju/</i>	Aller en salle	B1-B2
4	Fazer musculação B1 <i>/fe'zer muʃkule'sěw/</i>	Faire de la musculation	B1-B2
5	Praticar pilates B1 <i>/preti'kar pi'latif/</i>	Pratiquer le pilates	B1-B2
6	Jogar andebol A2 <i>/ʒu'gar ẽdi'bɔt/</i>	Jouer au handball	B1-B2
7	Jogar xadrez A2 <i>/ʒu'gar ʃe'dref/</i>	Jouer aux échecs	B1-B2
8	Praticar karaté A2 <i>/preti'kar kere'tɛ/</i>	Pratiquer le karaté	B1-B2
9	Combater o sedentarismo B2 <i>/kôbe'ter u sidête'rizmu/</i>	Lutter contre les modes de vie sédentaires	C1
10	Monitorizar os batimentos cardíacos B2 <i>/munituri'zar uʒ beti'mêtuʃ ker'diekuʃ/</i>	Surveiller la fréquence cardiaque	C1
11	Jogar futebol A1 <i>/ʒu'gar futi'bɔt/</i>	Jouer au football	A1-A2
12	Praticar boxe A2 <i>/preti'kar 'bɔksi/</i>	Faire de la boxe	B1-B2
13	Correr na passadeira A2 <i>/ku'ʁer ne pese'dejɾe/</i>	Courir sur le tapis roulant	B1-B2
14	Fazer flexão B1 <i>/fe'zer flek'sěw/</i>	Faire des pompes	B1-B2
15	Fazer agachamento B1 <i>/fe'zer egeʃe'mêtu/</i>	Faire des squats	B1-B2
16	Fazer prancha B1 <i>/fe'zer 'prẽʃe/</i>	Faire la planche	B1-B2
17	Treino de força B1 <i>/'trejnu di 'fɔrse/</i> o · pl. os treinos de força	Entraînement musculaire	B1-B2
18	Jogar ao mata B1 <i>/ʒu'gar aw 'mate/</i>	Jouer à la balle au prisonnier	C1
19	Treino anaeróbico B2 <i>/'trejnu enee'ɾɔbiku/</i> o · pl. os treinos anaeróbicos	Entraînement anaérobie	C1

#	MOT	TRADUCTION	NIVEAU
20	Treino intervalado B2 <i>/ˈtrejnu ʔĩrveˈladu/</i> o · pl. os treinos intervalados	Entraînement par intervalles	C1
21	Participar num campeonato A2 <i>/pertisiˈpar nũ kɛ̃pjuˈnatu/</i>	Participer à un championnat	B1–B2
22	Perder uma partida A2 <i>/pĩrˈder ˈume perˈtide/</i>	Perdre un match	B1–B2
23	Empatar o jogo B1 <i>/ẽpeˈtar u ˈʒogu/</i>	Faire match nul	B1–B2
24	Usar ténis apropriados B1 <i>/uˈzar ˈteniz ɛpruˈprjadu/</i>	Porter des chaussures de sport appropriées	B1–B2
25	Ter disciplina B1 <i>/ˈter diʃiˈpline/</i>	Avoir de la discipline	B1–B2
26	Ter foco B1 <i>/ˈter ˈfoku/</i>	Se concentrer	B1–B2
27	Manter o ritmo B1 <i>/mẽˈter u ˈʁĩtmu/</i>	Maintenir le rythme	B1–B2
28	Caminhar A2 <i>/kemiˈɲaɾ/</i> caminhei · caminhada	Marcher	A1–A2
29	Correr A1 <i>/kuˈɐr/</i> corri · corrido	Courir	A1–A2
30	Perder peso A2 <i>/pĩrˈder ˈpezu/</i>	Perdre du poids	A1–A2
31	Saltar A2 <i>/seɫˈtar/</i> saltei · saltado	Sauter	A1–A2
32	Fazer exercício A2 <i>/feˈzer ɪzĩɾˈsisju/</i>	Faire de l'exercice	A1–A2
33	Ir ao ginásio A2 <i>/ˈiɾ aw ʒiˈnazju/</i>	Aller à la salle de sport	A1–A2
34	Andar de bicicleta A1 <i>/ẽˈdar dĩ bisiˈklete/</i>	Faire du vélo	A1–A2
35	Nadar A1 <i>/neˈdar/</i> nadei · nadado	Nager	A1–A2
36	Partida A2 <i>/perˈtide/</i> a · pl. as partidas	Match	A1–A2
37	Alongar B1 <i>/elõˈgaɾ/</i> alonguei · alongado	S'étirer	B1–B2
38	Fazer alongamento B1 <i>/feˈzer elõgeˈmêtu/</i>	Faire des étirements	B1–B2
39	Alongar antes do treino B1 <i>/elõˈgaɾ ˈẽtiʒ du ˈtrejnu/</i>	S'étirer avant l'entraînement	B1–B2

#	MOT	TRADUCTION	NIVEAU
40	Aquecimento A2 <i>/ekisi'mētu/ o · pl. os aquecimentos</i>	Échauffement	B1-B2
41	Fazer artes marciais B1 <i>/fe'zer 'artiz mersi'ajf/</i>	Pratiquer les arts martiaux	B1-B2
42	Praticar judo A2 <i>/preti'kar 'zudu/</i>	Pratiquer le judo	B1-B2
43	Ser o árbitro B1 <i>/'ser u 'arbitru/</i>	Être l'arbitre	B1-B2
44	Jogar na defesa B1 <i>/ʒu'gar ne di'feze/</i>	Jouer la défense	B1-B2
45	Jogar no ataque B1 <i>/ʒu'gar nu e'taki/</i>	Jouer en attaque	B1-B2
46	Ser titular B1 <i>/'ser titu'lar/</i>	Être titulaire	B1-B2
47	Melhorar o desempenho B1 <i>/mi'lu'rar u dizê'peju/</i>	Améliorer les performances	B1-B2
48	Aumentar a resistência B1 <i>/awmê'tar e wizi'f'têsje/</i>	Augmenter la résistance	B1-B2
49	Controlar a respiração B1 <i>/kôtru'lar e wĩspire'sěw/</i>	Contrôler sa respiration	B1-B2
50	Cuidar da postura B1 <i>/kuj'dar de puʃ'ture/</i>	Prendre soin de sa posture	B1-B2
51	Evitar lesões B1 <i>/ivi'tar li'zôj/</i>	Éviter les blessures	B1-B2
52	Ganhar massa muscular B1 <i>/ge'nar 'mase muʃku'lar/</i>	Gagner de la masse musculaire	B1-B2
53	Queimar calorias B1 <i>/kej'mar kelu'rief/</i>	Brûler des calories	B1-B2
54	Manter o corpo em forma A2 <i>/mê'ter u 'korpu ej 'fôrme/</i>	Garder son corps en forme	B1-B2
55	Ter equilíbrio B1 <i>/'ter iki'librju/</i>	Avoir un équilibre	B1-B2
56	Ter coordenação B1 <i>/'ter kuurdine'sěw/</i>	Avoir de la coordination	B1-B2
57	Ter flexibilidade B2 <i>/'ter fliksibili'dadi/</i>	Avoir de la flexibilité	B1-B2
58	Ter força muscular B1 <i>/'ter 'fôrse muʃku'lar/</i>	Avoir de la force musculaire	B1-B2
59	Ultrapassar limites B1 <i>/uʔtrepe'sar li'mitiʃ/</i>	Dépasser les limites	B1-B2
60	Superar desafios B1 <i>/supi'rar dize'fiu/</i>	Surmonter les défis	B1-B2
61	Ser atleta amador B1 <i>/'ser e'tlɛte eme'dor/</i>	Être un athlète amateur	B1-B2

#	MOT	TRADUCTION	NIVEAU
62	Ser atleta profissional B1 <i>/ˈsɐɾ ɐˈtlɛtɐ pɾufisjuˈnal/</i>	Être un athlète professionnel	B1-B2
63	Assistir a uma partida A2 <i>/esɨʃˈtɨɾ ɐ ˈumɐ pɐɾˈtɨdɐ/</i>	Regarder un match	A1-A2
64	Sentir disposição B1 <i>/sɛ̃ˈtɨɾ dɨʃpuziˈsɐ̃w/</i>	Se sentir plein d'énergie	B1-B2
65	Seguir uma rotina de treinos B1 <i>/siˈɡiɾ ˈumɐ ruˈtiɲɐ dɨ ˈtɾɛjnuʃ/</i>	Suivre une routine d'entraînement	B1-B2
66	Ter um personal trainer B1 <i>/tɐɾ ã ˈpɛrsənɐl ˈtɾɛjɲɐɾ/</i>	Avoir un entraîneur personnel	B1-B2
67	Seguir um plano de treino B1 <i>/siˈɡiɾ ã ˈplɐnu dɨ ˈtɾɛjnu/</i>	Suivre un plan d'entraînement	B1-B2
68	Usar aplicação de treinos B1 <i>/uˈzɐɾ ɐplɨkɐˈsɐ̃w dɨ ˈtɾɛjnuʃ/</i>	Utiliser une application d'entraînement	B1-B2
69	Ter metas B1 <i>/ˈtɐɾ ˈmɛtɐʃ/</i>	Avoir des objectifs	B1-B2
70	Respirar fundo A2 <i>/ʁɨʃpiˈɾɐɾ ˈfũdu/</i>	Respirer profondément	A1-A2
71	Subir escadas A1 <i>/suˈbɨɾ ɨʃˈkadɐʃ/</i>	Monter les escaliers	A1-A2
72	Fazer yoga A2 <i>/fɐˈzɐɾ ˈjɔɡɐ/</i>	Faire du yoga	A1-A2
73	Jogar voleibol A2 <i>/ʒuˈɡɐɾ vuˌlɛjˈbɔʎ/</i>	Jouer au volley-ball	A1-A2
74	Jogar basquetebol A2 <i>/ʒuˈɡɐɾ bɐʃkɨtiˈbɔʎ/</i>	Jouer au basket-ball	A1-A2
75	Jogar ténis A1 <i>/ʒuˈɡɐɾ ˈtɛɲɨʃ/</i>	Jouer au tennis	A1-A2
76	Jogar pingue-pongue A2 <i>/ʒuˈɡɐɾ ˌpĩɡɨˈpõɡɨ/</i>	Jouer au ping-pong	A1-A2
77	Manter a motivação B1 <i>/mẽˈtɐɾ ɐ mutɨvɐˈsɐ̃w/</i>	Maintenir la motivation	B1-B2
78	Sentir-se realizado B2 <i>/sɛ̃ˈtɨɾ si ʁiɐliˈzadu/</i>	Se sentir épanoui	B1-B2
79	Competir em torneios B1 <i>/kõpɨˈtɨɾ ẽʒ tuɾˈɲɛjuʃ/</i>	Participer à des tournois	B1-B2
80	Participar em maratonas B1 <i>/pɛɾtisiˈpɐɾ ẽʒ mɛɾɐˈtõɲɐʃ/</i>	Participer à des marathons	B1-B2
81	Subir ao pódio B1 <i>/suˈbɨɾ aw ˈpõdju/</i>	Monter sur le podium	B1-B2
82	Representar uma equipa B1 <i>/ʁɨpɾizɛˈtɐɾ ˈumɐ iˈkɨpɐ/</i>	Représenter une équipe	B1-B2
83	Vestir a camisola A2 <i>/viʃˈtɨɾ ɐ kemɨˈzɔʎɐ/</i>	Porter le maillot	B1-B2

#	MOT	TRADUCTION	NIVEAU
84	Praticar desporto ao ar livre A2 <i>/preti'kar diʃ'portu aw 'ar 'livɾi/</i>	Pratiquer des sports de plein air	B1-B2
85	Ter espírito desportivo B2 <i>/'ter iʃ'pɪritu diʃpur'tivu/</i>	Avoir un esprit sportif	B1-B2
86	Respeitar o adversário B1 <i>/ʁiʃpej'tar u edvɨr'sarju/</i>	Respecter l'adversaire	B1-B2
87	Jogar com fair play B1 <i>/ʒu'gar kɔ ,fɛɾ 'plej/</i>	Jouer franc-jeu	B1-B2
88	Aplaudir o esforço B2 <i>/eplew'ðɨr u iʃ'forsu/</i>	Applaudir l'effort	B1-B2
89	Aprender com a derrota B1 <i>/eprẽ'der kɔ e ði'ʁɔtɐ/</i>	Tirer les leçons de la défaite	B1-B2
90	Viver o desporto B1 <i>/vi'veɾ u diʃ'portu/</i>	Vivre le sport	B1-B2
91	Pedalar A2 <i>/pide'lar/</i> pedalei · pedalado	Pédaler	A1-A2
92	Fazer natação A2 <i>/fe'zer nete'sẽw/</i>	Faire de la natation	A1-A2
93	Jogar golfe A2 <i>/ʒu'gar 'gɔʎfi/</i>	Jouer au golf	A1-A2
94	Levantar peso A2 <i>/livẽ'tar 'pezu/</i>	Soulever des poids	A1-A2
95	Fazer parte de uma equipa A2 <i>/fe'zer 'parti di 'ume i'kipe/</i>	Faire partie d'une équipe	A1-A2
96	Defender B1 <i>/dɨfẽ'der/</i> defendi · defendido	Défendre	A1-A2
97	Vestir o uniforme A2 <i>/viʃ'tɨɾ u uni'fɔɾmi/</i>	Revêtir l'uniforme	A1-A2
98	Beber água durante o treino A2 <i>/bi'ber 'agwe du'rẽti u 'trejnu/</i>	Boire de l'eau pendant l'entraînement	A1-A2
99	Usar capacete A2 <i>/u'zar kepe'seti/</i>	Porter un casque	A1-A2
100	Ter uma vida ativa B1 <i>/ter 'ume 'vide e'tive/</i>	Mener une vie active	A1-A2
101	Saltar à corda A2 <i>/seʎ'tar a 'kɔɾde/</i>	Sauter à la corde	A1-A2
102	Ganhar uma partida A2 <i>/ge'ɲar 'ume per'tide/</i>	Gagner un match	A1-A2
103	Ganhar medalha A2 <i>/ge'ɲar mi'ðaxe/</i>	Gagner une médaille	A1-A2
104	Marcar golo A2 <i>/meɾ'kar 'gɔlu/</i>	Marquer un but	A1-A2
105	Marcar ponto A2 <i>/meɾ'kar 'põtu/</i>	Marquer un point	A1-A2

#	MOT	TRADUCTION	NIVEAU
106	Usar proteção A2 <i>/u'zar prute'sẽw/</i>	Porter des protections	A1-A2
107	Usar luvas A2 <i>/u'zar 'luve/</i>	Porter des gants	A1-A2
108	Usar relógio desportivo A2 <i>/u'zar ʁi'ɫɔʒju dɨʃpur'tivu/</i>	Porter une montre de sport	A1-A2
109	Celebrar a vitória A2 <i>/silɨ'brar e vi'tɔrje/</i>	Célébrer la victoire	A1-A2
110	Libertar endorfina B2 <i>/libɨr'tar ẽdur'fine/</i>	Libérer des endorphines	B1-B2
111	Medir o desempenho B2 <i>/mɨ'dir u dizẽ'peɲu/</i>	Mesurer les performances	B1-B2
112	Praticar taekwondo B1 <i>/preti'kar tɛ'kwõdu/</i>	Pratiquer le taekwondo	B1-B2
113	Fazer capoeira B1 <i>/fe'zer kepu'eje/</i>	Faire de la capoeira	B1-B2
114	Usar halteres B1 <i>/u'zar aɫ'tɛrif/</i>	Utiliser des haltères	B1-B2
115	Usar barra B1 <i>/u'zar 'bavɐ/</i>	Utiliser la barre	B1-B2
116	Usar elíptico B1 <i>/u'zar i'liptiku/</i>	Utiliser un vélo elliptique	B1-B2
117	Fazer circuito B1 <i>/fe'zer sir'kujtu/</i>	Faire un circuit training	B1-B2
118	Arrefecimento B2 <i>/ɐʁɨfisi'mẽtu/</i> o · pl. os arrefecimentos	Retour au calme	B1-B2
119	Praticar jiu-jitsu B1 <i>/preti'kar ʒiw'ʒitsu/</i>	Pratiquer le jiu-jitsu	B1-B2
120	Usar bicicleta estática B1 <i>/u'zar bisi'kleɫe ɨ'tatike/</i>	Utiliser un vélo d'appartement	B1-B2
121	Usar o stepper B1 <i>/u'zar u 'stɛpɐr/</i>	Utiliser un stepper	B1-B2
122	Apitar o jogo B2 <i>/epi'tar u 'ʒoɣu/</i>	Arbitrer le match	B1-B2
123	Fazer treino de resistência B2 <i>/fe'zer 'trejnu dɨ ʁizɨj'tẽsje/</i>	Faire un entraînement d'endurance	B1-B2
124	Treino de velocidade B1 <i>/'trejnu dɨ vilusi'dadi/</i> o · pl. os treinos de velocidade	Entraînement à la vitesse	B1-B2
125	Treino de agilidade B2 <i>/'trejnu dɨ ɐʒili'dadi/</i> o · pl. os treinos de agilidade	Entraînement à l'agilité	B1-B2
126	Treino aeróbico B2 <i>/'trejnu ɐɛ'rɔbiku/</i> o · pl. os treinos aeróbicos	Entraînement aérobique	B1-B2

#	MOT	TRADUCTION	NIVEAU
127	Correr a estafeta B1 <i>/ku'ʁer e iʃte'fɛtɐ/</i>	Courir un relais	B1-B2
128	Usar joelheira B1 <i>/u'zar ʒue'ʎejɾɐ/</i>	Porter une genouillère	B1-B2
129	Fazer triatlo B1 <i>/fɐ'zer tɾi'atlu/</i>	Faire du triathlon	B1-B2

Écoutez chaque mot et entraînez-vous gratuitement : <https://languageminute.com/fr/learn/pt/topic/223-le-sport>
 Portuguese Minute: <https://apps.apple.com/app/id6749543191>