



**Le sport et le fitness**

Pour être un bon sportif,  
...Il faut ...  
avoir un bon programme d'entraînement.  
bien manger.  
bien dormir.  
être motivé.  
aimer la compétition.

**Sport and fitness**

*In order to be a good sportsperson,  
...You must ...  
have a good training programme.  
eat well.  
sleep well.  
be motivated.  
like competition.*

**Tu aimes le sport?**

J'aime ...  
Je n'aime pas ...  
jouer dans une équipe  
Ça booste le moral.  
C'est fatigant.  
C'est ennuyeux.

**Do you like sport?**

*I like ...  
I don't like ...  
to play in a team  
That boosts morale.  
It's tiring.  
It's boring.*

**Les opinions**

Je pense que ...  
Je suis d'accord avec ...  
Je ne suis pas d'accord avec ...  
À mon avis, ...

**Opinions**

*I think that ...  
I agree with ...  
I don't agree with ...  
In my opinion, ...*

**Les mots essentiels**

à l'avenir  
alors  
c'est  
ce sont  
d'abord  
deux fois par semaine  
en général  
en plus  
ensuite  
finalement  
où  
parce que  
*when*  
*every day*  
*very*  
*That's that!// Here you are!// There you*

**High-frequency words**

*in the future*  
*so*  
*it is*  
*they are*  
*first*  
*twice a week*  
*in general*  
*as well as that*  
*then*  
*finally*  
*where*  
*because*  
*when*  
*every day*  
*very*  
*That's that!// Here you are!// There you go!*



### **La routine**

l'entraînement  
faire de l'activité physique  
jouer un match  
travailler avec son coach

### ***Routine***

*training*  
*to do physical activity*  
*to play a match*  
*to work with your coach*

### **Manger sain**

les boissons gazeuses  
les céréales  
les chips  
l'eau  
les fruits  
les légumes  
les œufs  
le pain  
le poisson  
les produits laitiers

### ***Healthy eating***

*fizzy drinks*  
*cereals*  
*crisps*  
*water*  
*fruit*  
*vegetables*  
*eggs*  
*bread*  
*fish*  
*dairy products*

les sucreries  
la viande  
Je mange sain.  
Je ne mange pas sain.  
Je mange des ...  
Je ne mange pas de ...  
Je ne mange jamais de ...

*sweet things*  
*meat*  
*I eat healthily.*  
*I don't eat healthily.*  
*I eat ...*  
*I don't eat ...*  
*I never eat ...*

### **Je vais changer ma vie**

Je vais faire du sport  
régulièrement.  
Je vais manger sain.  
Je vais prendre des cours  
d'arts martiaux.  
Je vais aller au collège à pied.  
Je vais faire trente minutes  
d'exercice par jour.  
Je vais aller au collège à vélo.

### ***I am going to change my life***

*I am going to do sport regularly.*  
  
*I am going to eat healthily.*  
*I am going to take martial-arts*  
*classes.*  
*I am going to walk to school.*  
*I am going to do thirty minutes'*  
*exercise per day.*  
*I am going to go to school by bike.*