

Le sport et le fitness

Pour arriver en forme, il faut ...
avoir un bon programme.
bien manger.
bien dormir.
être motivé.
faire du sport tous les jours.
jouer dans une équipe.

Sport and fitness

*In order to get fit, you must ...
have a good schedule.
eat well.
sleep well.
be motivated.
do sport every day.
play in a team.*

Tu aimes le sport?

Le sport ...
diminue le stress.
est bon pour le moral.
est important dans la vie.
ça me fatigue
il faut apprendre à suivre les règles

Do you like sport?

Sport ...
decreases stress.
is good for morale.
is important in life.
it makes me tired
you must learn to follow rules

Les opinions

À mon avis, ...
Moi, je trouve ça très ennuyeux de
... (+ inf)
Je crois fermement que ...

Opinions

*In my opinion, ...
I find it very boring to ...
I firmly believe that ...*

Manger sain

les boissons gazeuses (fpl)
les céréales (fpl)
les chips (mpl)
l'eau (f)
les fruits (mpl)
les gâteaux (mpl)
les légumes (mpl)
les légumes secs (mpl)
la nourriture salée
les œufs (mpl)
le pain
le poisson

Healthy eating

*fizzy drinks
cereals
crisps
water
fruit
cakes
vegetables
pulses
salty food
eggs
bread
fish*



les pommes de terre (fpl)
les produits laitiers (mpl)
le repas
le sel
les sucreries (fpl)
la viande
manger équilibré

potatoes
dairy products
meal
salt
sweets/confectionery
meat
to have a balanced diet

Pour être en forme ...

je ferai du sport
je ferai trente minutes d'exercice
par jour

j'irai au collège à vélo et pas en voiture

je jouerai au foot
je mangerai équilibré
je marcherai jusqu'au collège
je ne boirai jamais de boissons
gazeuses

je ne jouerai plus à des jeux vidéo

je ne mangerai plus de
frites/hamburgers

je ne prendrai pas le bus

je prendrai les escaliers

je prendrai des cours d'arts martiaux

In order to keep fit ...

I will do sport

I will do 30 minutes exercise per day

I will go to school by bike and not by car

I will play football

I will eat a balanced diet

I will walk to school

I will never drink fizzy drinks

I won't play with my video games any more

I will not eat chips/hamburgers any more

I will not take the bus

I will take the stairs

I will take martial arts classes

Les mots essentiels High-frequency words

alors *so/then*
au moins *at least*
c'est-à-dire *that is to say*
ce qui veut dire *which means*
chaque *each*
d'abord *first*
de bonne heure *early*
deux fois par semaine *twice a week*
donc *so*
ensuite *then*

finalement *finally*
 où *where*
 peut-être *perhaps*
 pour le futur *for the future*
 quand *when*
 tous les jours *every day*
 Voilà! *That's that!/ Here you are!/ There*