

# Module 2 Bien dans sa peau

### Did you know?

- 1,500 cups of coffee are drunk every minute in France.
- 34 kilos of sugar are consumed by the average French person each year.
- The average French person eats 1.8 kilos of breakfast cereal each year. A British person eats 7 kilos!
- 3.8 kilos of strawberries are eaten every second in France.



More than 6 million French children eat in the school canteen every day. There are strict rules about French school lunches to make sure that pupils eat a balanced diet, including raw fruit and vegetables, protein, fibre, vitamins and not too many fried foods. A typical lunch menu might be:

**Crudités**  
**Poulet rôti** **Haricots verts**  
**Petit fromage frais**



How does this menu compare with the one in your school canteen?



Surfing is a great way to stay fit and is becoming increasingly popular in France. The best surfing beaches are on the south-west Atlantic coast, where you can expect big waves in the autumn and winter. Jeremy Flores and Tim Boal are both young French surfers to watch. Where can you surf in the UK? Do you fancy riding a wave?

According to a recent survey, the top three most popular dishes in France are:

- 1 *blanquette de veau*
- 2 *couscous*
- 3 *moules frites*.



The favourite dessert in France is ice cream.

Have you tried any of the French favourites?

What would your top three dishes be?



Paintballing has become very popular in France. In the last five years, it has increased in popularity more than any other sport.

Do you know the rules? Why do you think it is so popular? Would you like to play?



When you see an escalator, do you get on it or do you take the stairs? You should do 30 minutes' physical activity per day in order to stay healthy. You don't have to be super sporty – just make sure you walk instead of going in the car or taking the bus.



1

Écoute et lis le texte.

**Renaud Lefèvre est un jeune tennisman qui est passionné de sport.**

Renaud a commencé à jouer quand il était tout petit, à l'âge de cinq ans. Il a maintenant quatorze ans, ce qui veut dire qu'il joue au tennis depuis neuf ans déjà.

Le samedi, il se lève tôt, à sept heures. Il a cours de huit heures à dix heures, et puis, après une petite pause, il joue un match qui peut durer entre une heure et trois heures. L'après-midi, il travaille sa technique avec son coach et son équipe; alors, il a encore deux heures d'entraînement. Le dimanche, c'est la même routine: il passe huit heures sur le court de tennis, c'est-à-dire toute la journée! Le weekend dernier, il a donc passé seize heures sur le court!

Son tennisman préféré est Gaël Monfils parce qu'il est le roi de la glisse. Renaud l'appelle «Sliderman». Pendant la semaine, Renaud fait des activités physiques tous les jours. Il fait du footing ou il joue au basket et, une fois par semaine, il fait de la natation.

Voici le credo sportif de Renaud pour être un bon joueur:

- Il faut aimer la compétition.
- Il faut avoir un bon programme pour être en forme.
- Il faut bien manger.
- Il faut bien dormir parce qu'on ne peut pas gagner si on est fatigué(e).
- Il faut être motivé(e)!

Vous allez voir, Renaud Lefèvre va être un grand sportif!



**ce qui veut dire** which means  
**c'est-à-dire** that is to say  
**le roi de la glisse** the king of the slide  
**le credo sportif** sporting guidelines

**Studio Grammaire**

Page 48

**il faut** literally means 'it is necessary to', but you use it to mean 'I must'/'I need to', 'you must'/'you need to' or 'we must'/'we need to'. It is normally followed by an infinitive.

*Il faut gagner.* I/You/We must win.

*Il faut bien manger.* I/You/We must eat well.

**Studio Grammaire**

Use **depuis** + present tense to say how long something has been happening.

*Renaud joue depuis neuf ans.*

Renaud has been playing for nine years.

2

Relis le texte et note: vrai (V) ou faux (F).

- 1 Renaud joue au tennis depuis quatorze ans.
- 2 Le samedi, sa journée commence à sept heures.
- 3 Le samedi matin, il a un cours de tennis qui dure deux heures.
- 4 Le dimanche, il ne joue pas au tennis.
- 5 Il aime beaucoup le joueur de tennis Gaël Monfils.
- 6 Renaud n'a pas d'entraînement pendant la semaine.

3

Choisis six phrases du texte. Change un élément dans chaque phrase.

Compare tes phrases avec celles de ton/ta camarade.

Exemple:

Renaud Lefèvre est un jeune  
 footballeur qui est passionné de sport.



When you are adapting your sentences, remember to apply the grammatical rules you know. For example, if you change Renaud to a girl, you will have to change **il** to **elle** and you will also have to check the adjective endings.

4

Qui parle? Lis, écoute et écris le bon prénom. (1-5)

**Que penses-tu du sport?****Mattéo**

Moi, j'adore la compétition, mais j'aime aussi jouer dans une équipe, travailler avec les gens, quoi. En sport, il faut apprendre à suivre les règles et c'est quelque chose qui est important dans la vie.

**Candice**

Si on veut être en forme, il faut faire un peu de sport. Pour moi, le sport diminue le stress et je crois fermement que c'est bon pour le moral. Ça booste le moral!

**Damien**

Moi, je n'aime pas trop le sport, ça me fatigue. Et s'il pleut ou s'il fait froid, je ne vais pas sortir faire du sport, je préfère rester chez moi à la maison avec des jeux vidéo!

**Leila**

Moi, je trouve ça très ennuyeux de courir sur un stade ou d'aller dans une salle de sport. Je préfère surfer sur Internet ou regarder la télé.

**Fouad**

J'adore le sport. J'aime beaucoup la sensation de bien-être qu'on ressent quand on fait du sport et j'aime aussi les valeurs que le sport représente: le respect de soi et des autres, le fairplay.



When you are dealing with texts, scan them for cognates to help you understand the gist.

Cognates are words which are the same or similar in French and English, e.g. **la compétition** = competition.

**courir sur un stade** to run about on a sports ground

5

Relis les textes de l'exercice 4 et écris le bon prénom.

Who ...

- 1 likes sport because it's good for morale?
- 2 finds sport tiring?
- 3 gets a feeling of well-being from playing sport?
- 4 thinks that in sport you have to learn how to follow rules?
- 5 thinks running around a sports ground is no fun?

6

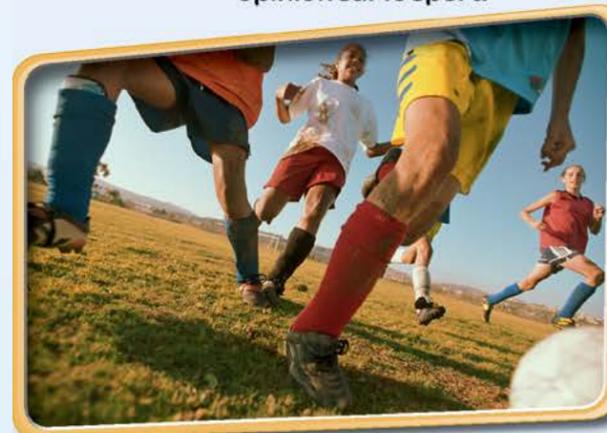
En tandem. Tu es d'accord ou pas d'accord avec les jeunes de l'exercice 4?

Exemple:

- *Moi, je suis d'accord avec Damien. Je n'aime pas trop le sport parce que ça me fatigue.*

7

Tu es fou/folle de sport ou tu es anti-sport? Écris un paragraphe où tu donnes ton opinion sur le sport.



À mon avis,	le sport	diminue le stress.
		est bon pour le moral.
		est important dans la vie.
Je crois fermement	qu'il faut	faire du sport tous les jours.
		avoir un bon programme pour être en forme.
		apprendre à suivre les règles.
Je n'aime pas trop le sport	parce que	ça me fatigue.
		je n'aime pas la compétition.
		je préfère jouer à des jeux vidéo.
		je trouve ça très ennuyeux de courir sur un stade.

**Double your money!**

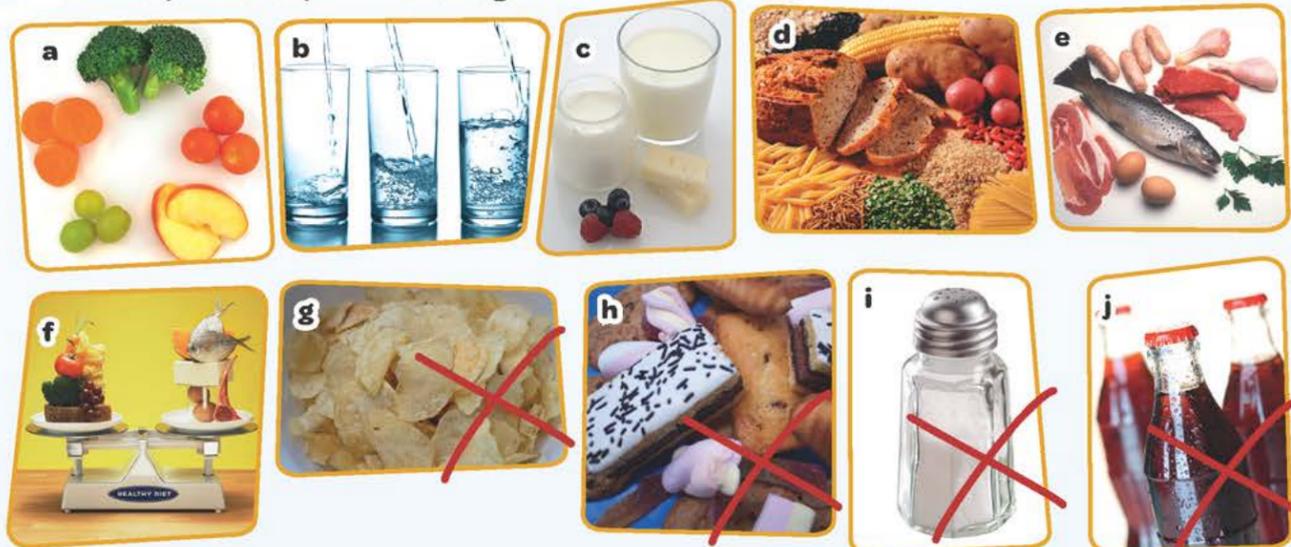
You can make your vocabulary go a lot further by adapting phrases you have learned. Try making negative phrases positive and making positive phrases negative.

**Je n'aime pas la compétition.** → **J'aime la compétition.**

**J'aime jouer dans une équipe.** → **Je n'aime pas jouer dans une équipe.**

1

Fais correspondre les photos et les légendes.



- Je mangerai trois produits laitiers par jour.
- Je mangerai cinq portions de fruits ou de légumes par jour.
- Je ne mangerai pas de chips.
- Je mangerai du pain, des céréales, des pommes de terre ou des légumes secs à chaque repas.
- Je mangerai équilibré.
- Je mangerai de la viande, du poisson ou des œufs une ou deux fois par jour.
- Je ne mangerai pas trop de sucreries ou trop de gâteaux.
- Je ne mangerai pas trop de sel.
- Je boirai beaucoup d'eau.
- Je ne boirai jamais de boissons gazeuses.

Studio Grammaire

Page 48

To talk about the future, you can use:  
• the **near future tense**: *aller* + the infinitive (going to)  
• the **future tense** (will ...).

To form the future tense, use the **future stem** plus the appropriate ending (for **je**, the ending is **-ai**).

For **-er** verbs, the future stem is the infinitive.

*je mangerai* I will eat

For **-re** verbs, drop the **-e** from the infinitive to make the stem.

*je boirai* I will drink

2

Écoute et vérifie tes réponses. (1-10)

3

Quelles sont leurs résolutions pour manger sain? Écoute et écris les bonnes lettres de l'exercice 1. (1-4)

Exemple: 1 a, ...

4

Fais un sondage dans la classe. Pose la question suivante à six personnes. Note les réponses. Chaque personne doit donner quatre résolutions.

- Quelles sont tes résolutions pour manger sain?
- *Premièrement/Deuxièmement/Troisièmement/Quatrièmement, ... je mangerai/boirai ...*  
*je ne mangerai/boirai pas/jamais de ...*

5

Lis les textes. Choisis les bons mots pour compléter chaque phrase.

Moi, je fais du sport régulièrement. Je joue au hockey sur glace, mais je ne mange pas très sain. Mon coach pense que je dois changer mes habitudes, alors voici mes résolutions pour l'avenir.



D'abord, je mangerai cinq portions de fruits par jour. Pas de légumes, parce que je déteste ça, mais beaucoup de fruits. Ensuite, je ne boirai jamais de boissons gazeuses. J'aime beaucoup le coca, c'est vrai, mais je n'en boirai pas parce que c'est très sucré. Je boirai de l'eau à la place. Je ne mangerai plus de hamburgers (j'ai mangé le dernier hier soir!) et je ne mangerai pas trop de frites.

Mon coach me dit que je pourrai manger un paquet de chips de temps en temps si je veux. Il est sympa!

Gabriel

Moi, je ne mange pas très sain, et alors? J'adore la nourriture de fastfood. Je trouve ça pratique et en plus, ce n'est pas cher. J'aime beaucoup aller au fastfood avec mes copains. J'y suis allé hier soir. On mange et on discute. C'est sympa. J'adore la nourriture salée, les frites, les chips et les sucreries. Je ne veux pas être en forme, alors je n'ai pas de résolutions pour manger sain. Je mangerai ce que je veux. Je déteste les légumes et je n'en mangerai pas. Non merci! Je ne mangerai pas de fruits non plus! Et je ne mangerai jamais de produits laitiers! Le yaourt - BEURK!

Je déteste l'eau. Ça n'a aucun goût, alors je n'en bois jamais. Je préfère les boissons gazeuses, et j'en boirai à chaque repas si je veux!

Léo



- Le coach de Gabriel pense que Gabriel doit manger **plus sain/moins sain**.
- Gabriel mangera beaucoup de **légumes/fruits**.
- Gabriel ne boira pas **d'eau/de coca**.
- Gabriel ne mangera pas **de hamburgers/de chips**.
- Léo mange **équilibré/mal**.
- Léo pense que c'est **agréable/désagréable** d'aller au fastfood.
- Léo **adore/déteste** les produits laitiers.
- À l'avenir, Léo continuera de boire **de l'eau/des boissons gazeuses**.

6

Écoute. Qu'est-ce qu'ils mangent et boivent? Copie et complète le tableau en anglais. (1-4)

	1 Éliisa	2 Florian	3 Clarisse	4 Manu
		normally	yesterday	in future
1	Éliisa			

Studio Grammaire

Page 49

Negative expressions go around the verb.

Je **ne mangerai pas** de hamburgers. I won't eat burgers.

Je **ne boirai jamais** de boissons gazeuses. I will never drink fizzy drinks.

7

Tu es un ange ou un diable? Écris un paragraphe sur tes résolutions pour manger sain ou pas sain!



*Je mangerai sain.*  
*Je mangerai beaucoup de ...*  
*Je ne mangerai pas trop de ...*  
*Je boirai beaucoup de ...*  
*Mais je ne boirai jamais de ...*



*Je ne mangerai pas sain.*  
*Je mangerai beaucoup de ...*  
*Je mangerai trop de ...*  
*Je boirai beaucoup de ...*  
*Mais je ne boirai jamais de ...*



Use the negatives you know with the future tense. If you want to be diabolically unhealthy, you can make all the healthy eating phrases you know mean exactly the opposite.

**Je ne mangerai pas cinq portions de fruits et de légumes. Non merci!**

**Je ne boirai jamais d'eau.**

Make your answer more interesting by adding your opinions.

1 ÉCOUTER

Écoute et lis l'histoire.

Au camp fitness!

Bienvenue au camp fitness, Simon, Jamel et Margot!  
Et voici les règles du camp: au camp fitness, on fera des activités physiques tous les jours sans exception et on sera en forme! Entendu?



Oui, chef!

Simon, quelles sont tes résolutions pour être en forme?



Je ne mangerai pas de sucreries et je boirai beaucoup d'eau, chef. Je prendrai les escaliers et je ferai au moins trente minutes d'exercice par jour.



Jamel, répète après moi: «Je mangerai sain, je ferai du sport régulièrement et je me coucherai de bonne heure!»

Margot, quelles sont tes résolutions pour être en forme?



Je ne mangerai pas de frites, chef. Je mangerai équilibré. C'est promis, chef!

Je travaillerai avec vous, bien sûr! Ce sera difficile, mais l'échec n'est pas une option. Point final!



Oui, chef! Je prendrai des cours d'arts martiaux!

Est-ce que tu feras de l'exercice?

Je me coucherai de bonne heure. I will go to bed early.  
l'échec (m) failure

2

Relis l'histoire et trouve les erreurs dans ces phrases.

- 1 Au camp fitness, on fera des activités physiques deux fois par semaine.
- 2 Simon boira beaucoup de boissons gazeuses.
- 3 Jamel fera rarement de l'exercice.
- 4 Margot mangera des frites tous les soirs.
- 5 Le camp fitness sera facile.

3 ÉCOUTER

Écoute. Quelles sont leurs résolutions au camp fitness? Copie et remplis le tableau en anglais. (1-3)

- 1 Nico      2 Coline      3 Axelle

	resolutions
1 Nico	

Studio Grammaire

Page 48

The future tense verb endings are:

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| je mangerai         | I will eat         |
| tu mangeras         | you will eat       |
| il/elle/on mangera  | he/she/we will eat |
| nous mangerons      | we will eat        |
| vous mangerez       | you will eat       |
| ils/elles mangeront | they will eat      |

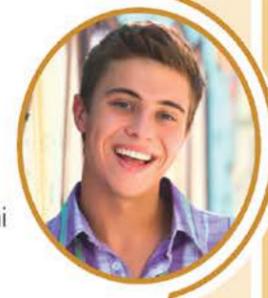
**avoir, être, aller** and **faire** have irregular future stems, but take the same endings:

- |          |                 |
|----------|-----------------|
| j'aurai  | I will have     |
| tu seras | you will be     |
| il ira   | he will go      |
| on fera  | we will do/make |

4

Lis les textes et note vrai (V) ou faux (F).

Pour être en forme, d'abord, je ferai régulièrement du sport, c'est-à-dire que je jouerai au foot deux fois par semaine et je ne jouerai plus à des jeux vidéo 😞. J'irai au collège à vélo et pas en voiture. Je ne mangerai plus de hamburgers et je ne boirai jamais de boissons gazeuses. 😊 Voilà!



Pol

Pour être en forme, d'abord, je mangerai équilibré, c'est-à-dire que je mangerai beaucoup de légumes et je ne mangerai plus de frites 😞. Le matin, je ne prendrai pas le bus, je marcherai jusqu'au collège et je prendrai les escaliers. 😊 Je ferai au moins trente minutes d'exercice par jour. Je prendrai peut-être des cours d'arts martiaux.



Laëtitia

- 1 Pour être en forme, Pol jouera au foot deux fois par semaine.
- 2 Il jouera régulièrement à des jeux vidéo.
- 3 Il ira au collège à vélo.
- 4 Il boira beaucoup de boissons gazeuses.
- 5 Laëtitia mangera beaucoup de frites.
- 6 Le matin, elle ira au collège à pied.
- 7 Elle fera au moins trente minutes d'exercice par semaine.
- 8 Elle prendra des cours de dessin.

c'est-à-dire that is to say

5

En tandem. Joue! Jette le dé et donne tes résolutions.

Exemple: 🎲 Je jouerai au foot et je ne jouerai plus à des jeux vidéo.

🎲	⚽	✓	🎮	✗	🎲	🚲	✓	🚗	✗
🎲	👤	✓	🚌	✗	🎲	🍔	✗		
🎲	🏃	✓	🥕	✓	🎲	🍟	✗		

6

Écris huit règles pour un camp anti-fitness en utilisant le futur.

Exemple:

Au camp anti-fitness, on mangera beaucoup de sucreries.

Now that you have learned the future tense, you can apply the rules to a lot of verbs you are familiar with already.

- je regarderai I will watch
- j'écouterai I will listen
- je surferai I will surf

- Describing levels of fitness
- Using three tenses together

1

Écoute et lis les textes.

Moi, j'adore jouer à des jeux vidéo. Je n'aime pas beaucoup le sport, je trouve ça très ennuyeux de courir sur un stade.

Mon problème, c'est que je veux être en forme, mais je ne suis pas très actif.

Alors, j'ai pris des résolutions. D'abord, j'irai au collège à pied, je ne prendrai pas le bus. Comme ça, je ferai au moins trente minutes d'exercice par jour.

Ensuite, je mangerai équilibré. Je ne mangerai plus de frites et je ne mangerai pas de sucreries. Je boirai aussi beaucoup d'eau.

Hier, je suis allé au collège à pied, et à midi, j'ai mangé une salade. L'après-midi, je suis allé au fastfood avec des copains mais j'ai bu un verre d'eau et je n'ai pas pris de hamburger!

Malik



Moi, j'adore le paintball. C'est génial! À mon avis, ça diminue le stress. Si on joue au paintball, il faut être en forme. Moi, je mange assez sain, j'adore les fruits et je bois beaucoup d'eau.

Mon problème, c'est que je me couche tard. J'aime beaucoup surfer sur Internet jusqu'à minuit, et si on veut gagner au paintball, il faut bien dormir. On ne peut pas gagner si on est fatigué.

Alors, j'ai pris des résolutions: je me coucherai de bonne heure. J'irai dans ma chambre à neuf heures, je regarderai un peu la télé et puis dodo!

Hier, j'ai commencé ma nouvelle routine: je suis allée dans ma chambre, j'ai regardé un peu la télé et j'ai éteint la lumière à dix heures du soir. Je serai en forme pour le weekend!

Élise

dodo sleep  
J'ai éteint la lumière. I put out the light.

2

Relis les textes. C'est vrai (V) ou faux (F)?

- Malik est passionné de sport.
- Élise aime manger des fruits.
- Malik ira au collège à vélo.
- Élise a décidé de se coucher plus tôt.
- Malik arrêtera de manger des frites.
- Élise surfera sur Internet dans sa chambre.
- Hier après-midi, Malik est allé au fastfood.
- Hier, Élise est allée se coucher à 22 heures.

3

Copie et remplis le tableau avec les verbes des textes de l'exercice 1. Écris chaque verbe dans la bonne colonne.

passé	présent	futur	anglais
	j'adore		I love
		je ne mangerai pas	I will not eat



To get a higher level, show that you can use three tenses together accurately.

- PRESENT: J'adore les fruits, je mange beaucoup de légumes et je bois beaucoup d'eau.
- PERFECT: Hier, à midi, j'ai mangé à la cantine. J'ai pris une salade et une banane.
- FUTURE: Je ne mangerai plus de frites.

4

Écoute Loïc et Estelle. Copie et remplis le tableau en anglais. (1-2)

- Loïc
- Estelle

	passion	problem	resolutions	progress so far
1 Loïc				

5

Tu es Jamel ou Noëlle. Prépare un exposé sur «mes résolutions».



Jamel

- le foot
- la compétition
- l'esprit d'équipe

- les hamburgers
- les sucreries
- les frites

Résolutions: d'abord



Ensuite



Hier



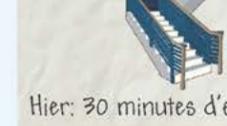
Noëlle

- surfer sur Internet
- jouer à des jeux vidéo

- pas très active

- sport

Résolutions: d'abord



Ensuite



Hier: 30 minutes d'exercice



Don't just stick to the outline provided here. Use what you know to say as much as you can.

If you have chosen Jamel, you could say more about why you like sport. Try to personalise your answers as much as possible.

Mes résolutions

Moi, j'adore ...

Mon problème, c'est que ...

Alors, j'ai pris des résolutions.

D'abord, ...

Ensuite, ...

Hier, ...

6

Écris le profil de Mélodie.

Exemple: Mélodie adore l'athlétisme. Elle ...

- loves athletics
- trains twice a week
- is fit
- drinks a lot of water
- problem - loves chocolate and fizzy drinks
- will eat less chocolate
- will not drink fizzy drinks
- yesterday, ate two apples, drank lots of water, didn't eat any chocolate



## Unité 1

### I can

- name the parts of the body: *le bras, le dos, le genou*
- react if someone is injured: *Quelle horreur! C'est pas possible!*
- use the *nous* form of the present tense: *Nous jouons tous les dimanches sur notre terrain près de Boulogne.*
- use *à* + the definite article: *Je suis touché(e) à la jambe.*

## Unité 2

### I can

- talk about someone's sporting routine: *L'après-midi, il travaille sa technique avec son coach et son équipe.*
- give my opinion on sport: *À mon avis, le sport diminue le stress.*
- use *il faut* + the infinitive: *Il faut aimer la compétition.*
- use *depuis*: *Renaud joue depuis neuf ans.*

## Unité 3

### I can

- talk about healthy eating: *Je mangerai de la viande, du poisson ou des œufs une ou deux fois par jour.*
- ask what someone's resolutions are to stay healthy: *Quelles sont tes résolutions pour manger sain?*
- use the *je* form of the future tense: *Je mangerai cinq portions de fruits ou de légumes par jour.*
- use negatives: *Je ne boirai jamais de boissons gazeuses.*

## Unité 4

### I can

- say what I will do to get fit: *J'irai au collège à vélo et pas en voiture.*
- use different forms of the future tense: *Au camp anti-fitness, on ne mangera pas beaucoup de fruits.*
- use irregular verbs in the future tense: *Je ferai tous les jours des activités physiques.*

## Unité 5

### I can

- talk about getting fit: *Moi, je mange assez sain, j'adore les fruits et je bois beaucoup d'eau.*
- use three tenses together: *Je ne suis pas très actif/active, mais j'ai pris des résolutions. D'abord, j'irai au collège à pied.*

## 1

Écoute et écris les bonnes lettres. (1-2)



## 2

En tandem. Réponds à ces questions.

- *Pour manger sain, qu'est-ce que tu manges?*
- *Qu'est-ce que tu as mangé hier?*
- *Quelles sont tes résolutions pour être en forme?*
- *Qu'est-ce que tu mangeras la semaine prochaine?*

## 3

Lis le texte et termine les phrases en anglais.

Moi, je suis passionnée de natation. J'en fais depuis neuf ans. Je me lève tous les jours à cinq heures et demie du matin et je fais une heure d'entraînement avant le collège. Le weekend, j'ai cours de huit heures à dix heures, et puis normalement, il y a des compétitions pendant la journée. Le weekend dernier, j'ai fait deux compétitions, mais je n'ai pas gagné.

Pour avoir du succès, il faut être discipliné et il faut aimer la compétition. Un jour, j'irai aux Jeux olympiques, c'est promis!

Jade



- 1 Jade has been swimming for .
- 2 Every day, she gets up at .
- 3 Normally after her weekend lessons there are .
- 4 Last weekend, she .
- 5 To be successful, you have to .

## 4

Écris une liste de six résolutions pour être en forme. Utilise les images.



1

Écoute et lis le texte.

## Alerte rouge chez les ados!

Près d'un adolescent sur deux ne pratique pas d'activité physique régulière.

Entre 15 et 17 ans, les filles ne sont que 24,4% à pratiquer une activité, contre 63,3% des garçons du même âge.

Différents facteurs expliquent la situation. Aujourd'hui, les moyens de transport ont remplacé la marche. La prédominance de l'écran (télévision, Internet, jeux vidéo) a bouleversé le mode de vie des jeunes. Chez les 15-17 ans, on passe plus de trois heures par jour devant un écran.

Un corps de rêve et une forme au top, ça se cultive très tôt. Un manque d'activité physique à l'adolescence peut être à l'origine de futures maladies.

Allez les ados, abandonnez l'ascenseur pour monter à pied, passez en mode vélo ou roller pour vous déplacer. Prenez des cours de danse ou d'arts martiaux. Bougez-vous!



ne... que only  
bouleverser to turn upside down/to disrupt  
un corps de rêve a dream body

When you are reading a more complex passage, use the English questions to help you understand the French text. Find English words in the questions that might give you clues to the meanings of some of the French words, and above all, use common sense!

2

Relis le texte et complète les phrases en anglais.

- 1 Almost one adolescent in two does not  on a regular basis.
- 2 Between the ages of 15 and 17, 24.4% of girls take part in a physical activity, compared with .
- 3 Where they used to walk, people now .
- 4 15-17 year olds spend more than three hours per day .
- 5 Inactivity can be the cause of .
- 6 Adolescents should walk upstairs rather than taking the lift and get about by  or  rather than in vehicles.

3

Trouve des synonymes pour les expressions suivantes dans le texte.

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1 faire de l'exercice | 5 une excellente santé |
| 2 actuellement        | 6 causer               |
| 3 les randonnées      | 7 laisser tomber       |
| 4 un physique idéal   | 8 bouger               |

Whenever you read a text in French, think 'What can I find in here that I can use myself?' Use the language you come across for your own purposes. Make it your own. Identify at least five phrases in the text above that you will use in your next piece of oral or written work.

4

Tu as lu l'article «Alerte rouge chez les ados!» et tu as pris certaines résolutions. Mets les mots dans le bon ordre.

- 1 Je activité régulièrement une pratiquerai physique .
- 2 un écran Je mon temps passerai pas tout ne devant .
- 3 au lieu Je de prendre le ou marcherai bus la voiture .
- 4 de J'aurai un rêve corps .
- 5 et monterai l'ascenseur J'abandonnerai je à pied .
- 6 vélo me déplacerai Je à .

5

Thomas et Chloé discutent de l'article. Qui dit ça? Thomas ou Chloé? Écoute et lis.

- a C'est vrai. Si on veut brûler des calories, si on veut être en forme, il faut être actif, il faut bouger.
- b Oui. Un adulte obèse ou inactif aura souvent de sérieux problèmes de santé, du diabète ou des maladies de cœur, par exemple.
- c À mon avis, il faut prendre le problème du manque d'activité physique chez les jeunes au sérieux.
- d Si tu veux, on prendra des cours de danse ensemble. Ça te dit?
- e Les jeunes passent plus de trois heures par jour devant un écran. C'est trop!
- f Je suis d'accord. Je crois qu'il faut aussi examiner le problème de l'obésité chez les adolescents.
- g Je suis d'accord avec toi. Hier, au centre commercial, j'ai pris l'ascenseur. La prochaine fois, je monterai à pied.
- h Tu as raison. Aujourd'hui, les ados prennent le bus au lieu de marcher. Moi, j'ai pris le bus hier pour venir au collège. Demain, je viendrai au collège à pied. Je ne veux pas être obèse!

au lieu de instead of



6

Prépare un exposé sur la forme.

- Give two facts about teenage inactivity.
- Give your opinion.
- Say that you have decided to get fit.
- List your five resolutions.

Juge tes amis! (Rate your mates!) Give your friends a mark out of five for the following categories:

a communication – what they say, the content	• Très bonne prononciation.
b quality of language – the way they choose to say it, structures and vocabulary, their pronunciation, how accurate they are	• Continue comme ça!
c confidence and fluency – their presentational skills.	• Très intéressant, vraiment très réussi.
	• Un peu plus d'effort, s'il te plaît!



## Your challenge!

### How I am going to change my life!

You have been burning the candle at both ends. You have decided to opt for a healthier lifestyle. Write a blog entry about your decision. Write about 150 words. Include the following details:

- Write about something unhealthy you did last weekend.
- Say how you feel today (not very well).
- Say you have made some resolutions.
- Say what you will do in the future to get fit and stay fit!



### 1 Note down ten places you might have gone to last weekend.



au bowling



au fast food



chez un copain

### 2 Unjumble these verbs in the perfect tense. Add five verbs of your own.

Example: 1 je suis sorti

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1 e j isus trois | 4 no tes élals |
| 2 ia j' gnamé    | 5 ai j' sirp   |
| 3 j'ia arrgdeé   |                |



Check the verb tables on pages 128–130 for how to form the perfect tense.

### 3 Copy the table and put the time markers into the right column. Choose at least three to use in your own text.

past	present	future

- |                      |                |            |                  |
|----------------------|----------------|------------|------------------|
| le weekend dernier   | aujourd'hui    | à l'avenir | demain           |
| la semaine prochaine | samedi dernier | ce matin   | dimanche dernier |
|                      |                |            | hier             |

### 4 Find five expressions with *il faut* in this word snake. Add four more of your own.

il faut manger équilibré il faut pas manger trop de frites il faut être actif il faut pas manger trop de sucreries il faut boire beaucoup d'eau

### 5 Decode these sentences in the future tense. Choose three you could use in your blog entry.

- J'irai au collège à vélo et pas en voiture.
- Je mangerai équilibré.
- Je ferai au moins trente minutes d'exercice par jour.
- Je prendrai les escaliers
- Je jouerai au foot au lieu de jouer à des jeux vidéo.
- Je ne mangerai plus de frites et je ne mangerai plus de hamburgers.

### 6 Find the correct sentence half to complete the sentences in this text. Think carefully about the context and the tense you need to look for.

Le weekend dernier, je suis sorti avec des copains 1 .  
 D'abord, nous sommes allés au restaurant où 2 .  
 Ensuite, nous sommes allés en ville et on a dansé toute la soirée parce que 3 .  
 C'était génial. Je suis rentré à minuit. Je n'ai pas bien dormi! Aujourd'hui, je ne vais pas bien du tout ...  
 J'ai lu un article sur la santé des jeunes et j'ai pris des résolutions pour l'avenir parce que 4 .  
 D'abord, pour être en forme, il faut manger sain, alors 5 .  
 Je boirai beaucoup d'eau et je ne boirai plus de boissons gazeuses.  
 Ensuite, il faut faire au moins trente minutes d'activité physique tous les jours, alors 6 .  
 Finalement, il faut se reposer. Il faut dormir huit heures par jour, alors je serai sage et je me coucherai de bonne heure.

- j'adore danser.
- je marcherai jusqu'au collège et je prendrai des cours de danse parce que j'adore ça.
- parce que c'était mon anniversaire.
- je veux être en forme.
- j'ai mangé une pizza avec beaucoup de frites.
- je ne mangerai plus de hamburgers, c'est décidé.



How can you know whether the quality of your writing is good enough?

In the text from exercise 6, find:

- connectives
- opinions
- reasons
- tenses.

Include all of these in your work and you will be on the right track.

### 7 Plan and write your blog entry.



Check:

- that you spell words correctly
- that verb endings agree with the subject
- that the accents are there and are the right way round
- your punctuation.

## Using nous in the present tense

There are two words in French for 'we': *on* and *nous*. To make the **nous** form of an *-er* or *-re* verb, add **-ons** as an ending. To make the **nous** form of an *-ir* verb, add **-issons** as an ending.

**-er** verbs      **-ir** verbs      **-re** verbs  
*nous jouons*    *nous finissons*    *nous vendons*

Irregular *nous* forms:

*faire* → *nous faisons*  
*prendre* → *nous prenons*  
*être* → *nous sommes*

1 Translate these verbs into French.

- |           |             |           |
|-----------|-------------|-----------|
| 1 we surf | 3 we follow | 5 we go   |
| 2 we like | 4 we watch  | 6 we have |

## il faut

**il faut** means 'it is necessary to', but you use it to mean 'I must'/'I need to', 'you must'/'you need to' or 'we must'/'we need to'. It is normally followed by an infinitive.

*Il faut manger sain.* It is necessary to eat healthily./You must eat healthily.

2 Choose the appropriate infinitive for each sentence. Then translate the sentences into English.

- Il faut [ ] la compétition.*
- Il faut [ ] un bon programme pour être en forme.*
- Il faut [ ] à suivre les règles.*
- Il faut bien [ ] parce qu'on ne peut pas gagner si on est fatigué.*
- Il faut [ ] motivé.*
- Il faut [ ] de l'exercice.*
- Il ne faut pas [ ] trop de sucreries.*
- Il ne faut pas [ ] trop de boissons gazeuses.*

être      aimer  
 dormir      avoir  
 apprendre      faire  
 manger      boire

## The future tense

To talk about the future, you can use the:

- **near future tense**, *aller* + the infinitive (going to)
- **future tense** (will ...) (see pages 128–130).

*À l'avenir, je prendrai les escaliers.* In the future, I will take the stairs.

The future tense is formed using the future stem and the appropriate endings.

*je mangerai*                      *nous mangerons*  
*tu mangeras*                    *vous mangerez*  
*il/elle/on mangera*            *ils/elles mangeront*

*avoir*, *être*, *aller* and *faire* have irregular future stems, but take the same endings:

*j'aurai*                              *il ira*  
*tu seras*                            *on fera*

3 Write out all the parts of the verbs *regarder* and *aller* in the future tense.

4 Put the verbs in brackets into the future tense.

Je ne suis pas en forme mais je veux être en forme. Alors, j'ai décidé de bouger!  
 Voici mes résolutions.  
 Premièrement: je ① (manger) équilibré.  
 Deuxièmement: j' ② (aller) au collège à pied au lieu de prendre le bus.  
 Troisièmement: je ③ (prendre) les escaliers au lieu de l'ascenseur.  
 Quatrièmement: je ④ (faire) au moins trente minutes d'activité physique par jour.  
 Cinquièmement: je ⑤ (jouer) au foot et je ne jouerai plus à des jeux vidéo.  
 Ce ⑥ (être) difficile, mais j'y arriverai!

5 Copy and complete the text using the correct forms of the future tense.

À l'avenir, je  . Je jouerai au volley avec mes copains. On  après le collège

et puis, après le match,  au café. Nous mangerons tous équilibré. Akim 

et Mohammed  . Et toi, qu'est-ce que tu  pour être en forme?

6 Translate the text from exercise 5 into English.

## Negatives

Negatives go around the verb.

*Je ne joue pas au tennis.* I don't play tennis.

**Ne** shortens to **n'** before a vowel.

*ne ... jamais* = never      *ne ... plus* = no longer

*Elle n'aime pas les légumes.*

After a negative *un*, *une* and *du*, *de la*, *de l'*, *des* become *de*.

7 Make these sentences negative using the construction in brackets. Translate the sentences into English.

- |   |   |
|---|---|
| 1 <i>J'aime la nourriture de fastfood. (ne ... pas)</i>             | 4 <i>Nous allons à la salle de gym. (ne ... jamais)</i> |
| 2 <i>Elle fera trente minutes d'exercice par jour. (ne ... pas)</i> | 5 <i>Je bois des boissons gazeuses. (ne ... jamais)</i> |
| 3 <i>Tu mangeras des frites? (ne ... plus)</i>                      | 6 <i>J'irai au fastfood. (ne ... plus)</i>              |

## Using three tenses together

8 Copy this text and put the verbs in brackets into the correct tense.

Hier soir, je (*regarder*) la télévision avec mon frère. Nous (*choisir*) une émission de télé-réalité et ensuite, je (*surfer*) un peu sur Internet. Mais je n'ai pas fait mes devoirs et je (*décider*) que je passe trop de temps devant un écran. Ce n'est pas sain. On ne (*pouvoir*) pas être en forme si on ne bouge pas. Alors, hier, je (*prendre*) une résolution. À partir de demain, je (*passer*) une heure à surfer sur Internet et je (*regarder*) la télé pendant trente minutes, pas plus.

## Les parties du corps • Parts of the body

la bouche	mouth
le bras	arm
le corps	body
le dos	back
l'épaule (f)	shoulder
les fesses (fpl)	buttocks
le front	forehead
le genou	knee
la jambe	leg
la main	hand
le nez	nose
les oreilles (fpl)	ears
le pied	foot
la tête	head
le visage	face
les yeux (mpl)	eyes

## On joue au paintball • We go paintballing

Qu'est-ce qui s'est passé?	What happened?
Tu es touché(e)?	Have you been hit?
Où est-ce que tu es touché(e)?	Where have you been hit?
le terrain	grounds
les billes (fpl)	paintballs
le casque	helmet
le matériel	materials
les règles (fpl)	rules
le fairplay	fairplay
le respect	respect

## Le sport et le fitness • Sport and fitness

Pour arriver en forme, il faut ...	In order to get fit, you must ...
avoir un bon programme	have a good schedule
bien manger	eat well
bien dormir	sleep well
être motivé(e)	be motivated
faire du sport tous les jours	do sport every day
jouer dans une équipe	play in a team

## Tu aimes le sport? • Do you like sport?

Le sport ...	Sport ...
diminue le stress	decreases stress
est bon pour le moral	is good for morale
est important dans la vie	is important in life
Ça me fatigue.	It makes me tired.
Il faut apprendre à suivre les règles.	You must learn to follow rules.

## Les opinions • Opinions

À mon avis, ...	In my opinion, ...
Moi, je trouve ça très ennuyeux de ... (+ inf).	I find it very boring to ...
Je crois fermement que ...	I firmly believe that ...

## Manger sain • Healthy eating

les boissons gazeuses	fizzy drinks
les céréales (fpl)	cereals
les chips (fpl)	crisps
l'eau (f)	water
les fruits (mpl)	fruit
les gâteaux (mpl)	cakes
les légumes (mpl)	vegetables
les légumes secs	pulses
la nourriture salée	salty food
les œufs (mpl)	eggs
le pain	bread
le poisson	fish
les pommes de terre (fpl)	potatoes
les produits laitiers (mpl)	dairy products
le repas	meal
le sel	salt
les sucreries (fpl)	sweets/confectionery
la viande	meat
manger équilibré	to have a balanced diet

## Pour être en forme ... • In order to keep fit ...

Je ferai du sport.	I will do sport.
Je ferai trente minutes d'exercice par jour.	I will do 30 minutes' exercise a day.
J'irai au collège à vélo et pas en voiture.	I will go to school by bike and not by car.
Je jouerai au foot.	I will play football.
Je mangerai équilibré.	I will eat a balanced diet.
Je marcherai jusqu'au collège.	I will walk to school.
Je ne boirai jamais de boissons gazeuses.	I will never drink fizzy drinks.
Je ne jouerai plus à des jeux vidéo.	I won't play with video games any more.
Je ne mangerai plus de frites/hamburgers.	I will not eat chips/hamburgers any more.
Je ne prendrai pas le bus.	I will not take the bus.
Je prendrai les escaliers.	I will take the stairs.
Je prendrai des cours d'arts martiaux.	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 you go!



## Stratégie 2

### Endings, not beginnings

When you want to work out what a verb means, look at the end of the word as well as the beginning.

manger	to eat (the infinitive)
mange	eat/am eating (present tense)
mangé	ate (past participle)
mangerai	will eat (future tense)