

## Year 9 – Unit 3: Le sport et le fitness

Learning objective: To be able To talk about how you keep fit and why to keep fit. Giving instructions for their fitness routine.



chaseterraceacademy

### Le sport et le fitness

Je fais...	I do
de l'aerobic	aerobics
du cyclisme	cycling
de la danse	dancing
du jogging	jogging
de la musculation	weight training
de la natation	swimming
du tai-chi	tai-chi
du yoga	yoga
Je ne fais rien	nothing
Je ne fais jamais de sport	I never do sport
J'en fais..	I do it
de temps en temps	now and then
Souvent	often
tous les jours	every day
une/deux fois par semaine	once/twice a week
ça détend	it depends
c'est bon pour la santé	it's good for my health
mon ami en fait	my friend does it
pour garder la forme	to keep fit

### Manger sain

les boissons gazeuses	fizzy drinks
les céréales	cereal
les chips	crisps
l'eau	water
le fruit	fruit
le gateau	cake
le legume	vegetables
les legumes secs	vegetable crisps
la nourriture salée	savoury foods
l'oeuf	eggs
le pain	bread
le poisson	fish
les pommes de terre	potatoes
les produits laitiers	dairy produce
le repas	meal
le sel	salt
les sucreceries	sweets
la viande	meat
les pâtes	pasta

## Year 9 – Unit 3: Le sport et le fitness

Learning objective: To be able To talk about how you keep fit and why to keep fit. Giving instructions for their fitness routine.

### Manger sain

le riz	rice
la carotte	carrots
les épinards	spinach
les haricots	beans
la pêche	peach
la pomme	apple
le raisin	raisins
le fromage	cheese
le lait	milk
le yaourt	yogurt
les viandes	meat
le jambon	ham
le poulet	chicken
le saucisson	sausage
la confiture	jam



Je dois manger	I need to eat more
plus/moins de	/less
Hier j'ai mange/bu	yesterday I
	ate/drank
le fast-food	fast food
manger équilibré	eat healthily
végétarien(ne)	vegetarian
végétalien(ne)	vegan
trop de..	too much
pas assez de..	not enough

Alors	so
au moins	at least
c'est-à-dire	that is to say
ce qui veut dire	which means
Chaque	each
d'abord	firstly
de bonne heure	early
deux fois par semaine	twice a week
Donc	therefore
Ensuite	then
Finalement	finally
Où	or
peut-être	perhaps
pour le future	for the future
Quand	when
tous les jours	every day

## Year 9 – Unit 3: Le sport et le fitness

Learning objective: To be able To talk about how you keep fit and why to keep fit. Giving instructions for their fitness routine.



### L'addiction

la cigarette	cigarettes
le tabagisme	smoking
l'alcool	alcohol
la drogue	drugs
l'anorexie	anorexia
la boulimie	bulimia
Je fume	I smoke
Je prends	I take
Je n'arrive pas à stopper	I can't stop
Comment arrêter..?	How can I stop
le SIDA	Aids
le cancer du poumon	lung cancer
dégoûtant	disgusting
déstressant	distressing
gaspillage	waste
agréable	pleasant

Je suis devenu(e) dépendant(e)	I am addicted
C'est presque impossible de...	It is almost impossible to
À mon avis	in my opinion
Selon moi	in my opinion
Je pense que...	I think that
Je trouve que...	I find that
Je suis pour/contre...	I am for/against
Ils ne remarquent pas quand...	they don't notice when..
Le problème le plus grave, c'est...	
Ce n'est pas bon pour la santé.	
Ça coupe l'appétit	
Ils nous montrent le mauvais exemple	
Ça me donne confiance	
C'est adulte.	
C'est difficile de laisser tomber	
On est vite dépendant	

## Year 9 – Unit 3: **Le sport et le fitness**

Learning objective: To be able To talk about how you keep fit and why to keep fit. Giving instructions for their fitness routine.



### **Les conseils**

Il faut...

Il ne faut pas...

l'alcool

Boire

le caffeine

les cigarettes

la gorgue

dormir

éviter

fumer

l'exercice aerobic

faire travailler

ses muscles

jambes

garder la former

les matières grasses fat

### **advice**

you should

you should not

alcohol

drink

caffeine

cigarettes

over eat/gorgue

sleep

avoid

smoke

aerobic exercise

work

his muscles

legs

keep fit

