

Je vais changer ma vie - I am going to change my life

Je vais faire du sport régulièrement. I am going to do sport regularly.

Je vais manger sain. I am going to eat healthily.

Je vais prendre des cours d'arts martiaux. I am going to take martial-arts classes

Je vais aller au collège à pied. I am going to walk to school.

Je vais faire trente minutes d'exercice par jour I am going to do thirty minutes' exercise per day.

Je vais aller au collège à vélo. I am going to go to school by bike.

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 per 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 my 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

The Near Future (going to)

The future tense is used to talk about something which is going to happen.

In French it is formed in the same way as in English.

We use the present tense of the verb 'to go' (aller) followed by the infinitive.

Eg. I am going to play
Je vais jouer

The verb aller

je	vais	nous	allons
tu	vas	vous	allez
il/elle/on	va	ils/elles	vont

Le sport et le fitness sport and fitness

Pour arriver en forme, il faut ... In order to get fit, you must ...

Pour être un bon sportif, il faut... In order to be a good sportsman, you must...

avoir un bon programme

(d'entraînement) have a good (training) schedule.

bien manger. eat well.

bien dormir. sleep well.

être motivé. be motivated.

faire du sport tous les jours. do sport every day.

jouer dans une équipe. play in a team.

aimer la compétition. like competition

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

ça booste le moral it boosts moral

c'est fatigant - it's tiring

c'est ennuyeux it's boring

Manger sain – Healthy eating

les boissons gazeuses (fpl) fizzy drinks

les céréales (fpl) cereals

les chips (mpl) crisps

l'eau (f) water

les fruits (mpl) fruit

les gâteaux (mpl) cakes

les légumes (mpl) vegetables

les légumes secs (mpl) 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

Je mange sain I eat healthily

Je ne mange pas sain I don't eat healthily

Je ne mange jamais I never eat

Studio Grammaire

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.

The Real Future (will)

Add the following endings to the infinitive of the verb (for -re verbs knock off the e)

je	ai	nous	ons
tu	as	vous	ez
il/elle/on	a	ils/elles	ont

Irregular stems

Infinitive	stem
Etre	ser
Faire	fer
Aller	ir
Avoir	aur
Voir	ver
Pouvoir	pourr
Devoir	devr
Vouloir	voudr
Venir	viendr