

**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.

**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

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.

E.g. I am going to play

*Je vais jouer*

The verb *aller*

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

## Year 9 French Spring Term 2 - Bien dans sa peau

### 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*

**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	<b>ai</b>	nous	<b>ons</b>
tu	<b>as</b>	vous	<b>ez</b>
il/elle/on	<b>a</b>	ils/elles	<b>ont</b>

### Irregular stems

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