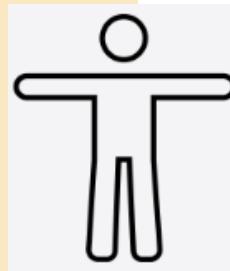


Les parties du corps • Parts of the body

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



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 ...

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 fairplay
 le respect

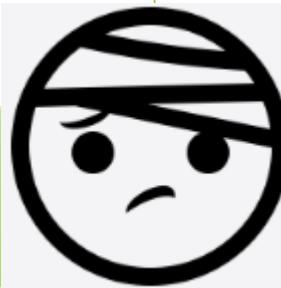


Les mots essentiels • High-frequency words

alors	<i>so/then</i>
au moins	<i>at least</i>
c'est-à-dire	<i>that is to say</i>
ce qui veut dire	<i>which means</i>
chaque	<i>each</i>
d'abord	<i>first</i>
de bonne heure	<i>early</i>
deux fois par semaine	<i>twice a week</i>
donc	<i>so</i>
ensuite	<i>then</i>
finalement	<i>finally</i>
où	<i>where</i>
peut-être	<i>perhaps</i>
pour le futur	<i>for the future</i>
quand	<i>when</i>
tous les jours	<i>every day</i>
Voilà!	<i>That's that!/ Here you are!/ There you go!</i>

J'ai mal I have a sore...

J'ai mal	au dos
J'ai mal	à la main
J'ai mal	à l'épaule
J'ai mal	aux oreilles
à + le → au bras (on the arm)	
à + la → à la jambe (on the leg)	
à + l' → à l'épaule (on the shoulder)	
à + les → aux yeux (in the eyes)	



Les maladies Illnesses

Je suis enrhumé(e)	I have a cold
J'ai la grippe	I have the flu
J'ai une fièvre	I have a fever
J'ai chaud	I am hot
J'ai froid	I am cold
Je tousse	I am coughing
depuis deux jours	since/for two days
J'ai pris un coup de soleil	I have a sunburn
Je me suis piqué(e) par une guêpe!	I have been stung by a wasp!



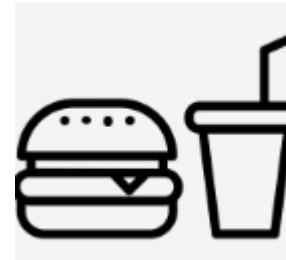
Le sport et le fitness • Sport and fitness

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



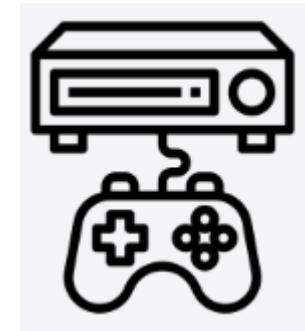
Manger sain • Healthy eating

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



Speaking top tips

The golden rule

To learn to speak a foreign language, you have to practise speaking it.

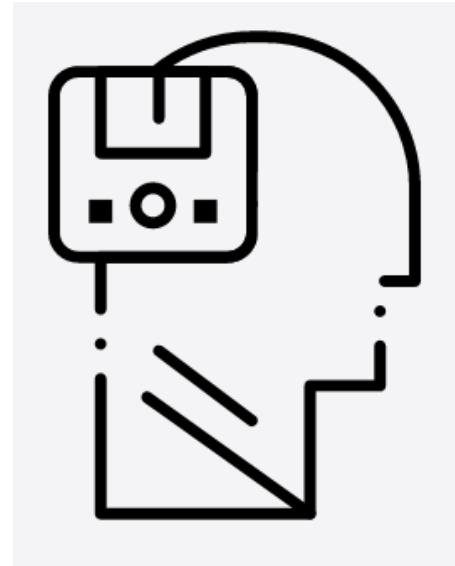
If you want to be good at a musical instrument, you have to practise playing it. The sound might not be great at first, but it will get better. It's the same with speaking a foreign language. The only way you can get better is by speaking it. Not by reading it or even listening to it. You have to speak it. You might not sound brilliant at first, but that doesn't matter. You'll get better if you practise.

At first, most people feel a bit embarrassed or silly when speaking a foreign language. That's quite natural. Along the way, you'll make daft mistakes. But if you can deal with that, the rewards are great. You'll really impress people if you can speak a foreign language well.

So persevere!

How to memorise

- Copy ten key words onto cards.
- Learn the first line and say it from memory.
- Learn the second line and say the first two lines from memory.
- Carry on adding one line at a time.
- Use your cards as a reminder. Only refer back to the full version if you get stuck.
- Practise – say it out loud, not in your head. It sounds different when you say it! You really, really, have to practise it *exactly as you will do it on the day*, except not in front of 100 people. Even if you feel silly, it's worth it.



How to practise a presentation

- Plan what you have to say (use POSM – see Writing top tips).
- Memorise what you have to say.
- Time yourself.
- Be calm – don't rush.
- Use notes.

The more you practise, the easier it will be and the more confident you will become. When you're confident with the content, you can work on your pronunciation.

Learning what to say will give you confidence, but you don't want to sound like a robot. You will get higher marks for **spontaneity**. As you gain in confidence, you can 'let go' of big chunks of language, and use and combine in new ways words and phrases you've practised.

Writing top tips

Step 1

Decide how many words you're going to write. (You might not have a choice if the number of words is specified in the task.)



Step 2

Break it down into sections or paragraphs. Breaking it down helps you and the reader.

- It helps you because the task doesn't seem so daunting.
- It helps the reader because it looks more organised and logical (use headers if you like).
- Don't just start with a sentence and hope something will occur to you.

Writing 150 words might sound like a lot, but if you divide it into four paragraphs that's only 35 words per paragraph. That's not many sentences really.



A good way of remembering what to include in your writing is the mnemonic CROISSANTS.

It stands for :

Connectives,

Reasons,

Opinions,

Intensifiers,

Superlatives and comparatives,

Sentence Starters,

Adjectives,

Negatives,

Ttenses and Time phrases

Sequencers.



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.



Step 3

Decide what to put in each paragraph. Try to fit one idea or aspect of your story or report into each paragraph.



Step 4

Use POSM to achieve great results in writing!

Plan: Get your ideas down on paper.

Organise your ideas: What will you start with? What will come next? How will you finish?

Select: Choose the words and phrases you will need. Include some more complex language so your writing has the 'wow factor'.

Make sure: Check that what you have written is accurate. Look at the checklist at the bottom of page 25 for tips on checking accuracy.



Step 5

Be careful! Do not copy or memorise word for word. It has to be *your work*. Follow these rules:

- Change and adapt.
- Personalise.
- Reuse for you.



Studio Grammaire

You use **à + the definite article** when you want to say where you've been hit (on the leg, etc.).

à + le → au bras (on the arm)

à + la → à la jambe (on the leg)

à + l' → à l' épaule (on the shoulder)

à + les → aux yeux (in the eyes)

**Studio Grammaire**

➤ Page 49

Negative expressions go around the verb.

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

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

Studio Grammaire

➤ Page 48

You can use **on** to mean 'we', but **nous** also means 'we'.

The verb ending for **nous** is **-ons**.

-er verbs, e.g. aimer	faire	aller
nous aimons	nous faisons	nous allons

**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**

➤ Page 49

Negative expressions go around the verb.

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

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

**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

**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

**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.



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.

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

- 1 *Il faut* *la compétition.*
- 2 *Il faut* *un bon programme pour être en forme.*
- 3 *Il faut* *à suivre les règles.*
- 4 *Il faut bien* *parce qu'on ne peut pas gagner si on est fatigué.*
- 5 *Il faut* *motivé.*
- 6 *Il faut* *de l'exercice.*
- 7 *Il ne faut pas* *trop de sucreries.*
- 8 *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.

<i>je mangerai</i>	<i>nous mangerons</i>
<i>tu mangeras</i>	<i>vous mangerez</i>
<i>il/elle/on mangera</i>	<i>ils/elles mangeront</i>
<i>avoir, être, aller</i> and <i>faire</i> have irregular future stems, but take the same endings:	
<i>j'aurai</i>	<i>il ira</i>
<i>tu seras</i>	<i>on fera</i>

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

Studio Grammaire

» Page 48

The future tense verb endings are:

<i>je mangerai</i>	I will eat
<i>tu mangeras</i>	you will eat
<i>il/elle/on mangera</i>	he/she/we will eat
<i>nous mangerons</i>	we will eat
<i>vous mangerez</i>	you will eat
<i>ils/elles mangeront</i>	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

Imperfect tense

The imperfect tense is used to describe what you used to do or what you used to be like.

To form the imperfect tense, take the *nous* form of the present tense, remove –ons and add the following endings:

nous allons

j'allais

tu allais

il/elle/on allait

nous allions

vous alliez

ils/elles allaient

être has an irregular stem: **ét-**

j'étais I was

Negatives

Negatives go around the verb.

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

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

Elle n'aime pas les légumes.

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

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

Regular -er, -ir, -re verbs

infinitive	present tense	perfect tense	future tense	imperfect tense
regarder to watch	je regard e tu regard es il/elle/on regard e	nous regard ons vous regard ez ils/elles regard ent	j' a i regard é	je regarder ai je regard ais
finir to finish	je fin is tu fin is il/elle/on fin it	nous fin issons vous fin issez ils/elles fin issent	j' a i fin i	je finir ai je finiss ais
vendre to sell	je vend s tu vend s il/elle/on vend	nous vend ons vous vend ez ils/elles vend ent	j' a i vend u	je vendrai je vend ais

Reflexive verbs

Reflexive verbs include a reflexive pronoun (*me, te, se*, etc.). They are often used for actions you do to yourself, e.g. *se laver* (to wash). *Me, te* and *se* shorten to *m'*, *t'* and *s'* in front of a vowel.

Je m'amuse. Tu t'amuses? On s'amuse.

To see all the parts of a typical reflexive verb, see the verb tables on pages 128–130.

Some reflexive verbs use *faire* + an infinitive to refer to something that is done to you.

Je me fais piquer. I get stung.

They in *s'ennuyer* (to get bored) changes to *i* in the *je, tu, il/elle/on* and *ils/elles* forms.
tu t'ennuies ils s'ennuient

Reflexive verbs

infinitive	present tense	perfect tense	future tense	imperfect tense	
se doucher to shower	je me douche tu te douches il/elle/on se douche	nous nous douchons vous vous douchez ils/elles se douchent	je me suis douché(e)	je me doucherai	je me douchais

Key irregular verbs

infinitive	present tense	perfect tense	future tense	imperfect tense
aller to go	je vais tu vas il/elle/on va	nous allons vous allez ils/elles vont	je suis allé(e)	j'irai j'allais
avoir to have	j' ai tu as il/elle/on a	nous avons vous avez ils/elles ont	j' ai eu	j'aurai j'avais
boire to drink	je bois tu bois il/elle/on boit	nous buvons vous buvez ils/elles boivent	j' ai bu	je boirai je buvais
être to be	je suis tu es il/elle/on est	nous sommes vous êtes ils/elles sont	j' ai été	je serai j'étais
faire to do/ make	je fais tu fais il/elle/on fait	nous faisons vous faites ils/elles font	j' ai fait	je ferai je faisais

More irregular verbs

infinitive	present tense		perfect tense	future tense	imperfect tense
acheter to buy	j' achète tu achètes il/elle/on achète	nous achetons vous achetez ils/elles achètent	j'ai acheté	j'achèterai	j'achetais
courir to run	je cours tu cours il/elle/on court	nous courons vous courez ils/elles courent	j'ai couru	je courrai	je courais
croire to believe	je crois tu crois il/elle/on croit	nous croyons vous croyez ils/elles croient	j'ai cru	je croirai	je croyais
dire to say	je dis tu dis il/elle/on dit	nous disons vous dites ils/elles disent	j'ai dit	je dirai	je disais
dormir to sleep	je dors tu dors il/elle/on dort	nous dormons vous dormez ils/elles dorment	j'ai dormi	je dormirai	je dormais
écrire to write	j' écris tu écris il/elle/on écrit	nous écrivons vous écrivez ils/elles écrivent	j'ai écrit	j'écrirai	j'écrivais
envoyer to send	j' envoie tu envoies il/elle/on envoie	nous envoyons vous envoyez ils/elles envoient	j'ai envoyé	j'enverrai	j'envoyaïs

verbs 5	essayer to try	j' essaie tu essaies il/elle/on essaie	nous essayons vous essayez ils/elles essaient	j' ai essayé	j'essaierai	j'essayais
	lire to read	je lis tu lis il/elle/on lit	nous lisons vous lisez ils/elles lisent	j' ai lu	je lirai	je lisais
	manger to eat	je mange tu manges il/elle/on mange	nous mangeons vous mangez ils/elles mangent	j' ai mangé	je mangerai	je mangeais
	mettre to put/put on	je mets tu mets il/elle/on met	nous mettons vous mettez ils/elles mettent	j' ai mis	je mettrai	je mettais
	ouvrir to open	j' ouvre tu ouvres il/elle/on ouvre	nous ouvrons vous ouvrez ils/elles ouvrent	j' ai ouvert	j'ouvrirai	j'ouvrais
	partir to leave	je pars tu pars il/elle/on part	nous partons vous partez ils/elles partent	je suis parti(e)	je partirai	je partais
	préférer to prefer	je préfère tu préfères il/elle/on préfère	nous préférons vous préférez ils/elles préfèrent	j' ai préféré	je préféreraï	je préférâis

More irregular verbs (continued)

prendre to take	je prends tu prends il/elle/on prend	nous prenons vous prenez ils/elles prennent	j' ai pris	je prendrai	je prenais
savoir to know	je sais tu sais il/elle/on sait	nous savons vous savez ils/elles savent	j' ai su	je saurai	je savais
sortir to go out	je sors tu sors il/elle/on sort	nous sortons vous sortez ils/elles sortent	je suis sorti(e)	je sortirai	je sortais
venir to come	je viens tu viens il/elle/on vient	nous venons vous venez ils/elles viennent	je suis vnu(e)	je viendrai	je venais
voir to see	je vois tu vois il/elle/on voit	nous voyons vous voyez ils/elles voient	j' ai vu	je verrai	je voyais

Modal verbs

Modal verbs are followed by the infinitive.

pouvoir to be able to

Tu peux venir?

Can you come?

devoir to have to

Elle doit arriver à l'heure.

She must arrive on time.

vouloir to want to

Il veut être cascadeur.

He wants to be a stuntman.

Modal verbs are irregular, so you will need to learn them.

infinitive	present tense	perfect tense	future tense	imperfect tense
devoir to have to/ 'must'	je dois tu dois il/elle/on doit	nous devons vous devez ils/elles doivent	j'ai dû	je devrai
pouvoir to be able to/'can'	je peux tu peux il/elle/on peut	nous pouvons vous pouvez ils/elles peuvent	j'ai pu	je pourrai
vouloir to want to	je veux tu veux il/elle/on veut	nous voulons vous voulez ils/elles veulent	j'ai voulu	je voudrai



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.



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.



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



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.**



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!



In French, to say that something belongs to someone you use **de**:

les cheveux de Cheryl Cole Cheryl Cole's hair
le pied de Lionel Messi Lionel Messi's foot

