

Regular verbs in present tense

The present tense is used to talk about current actions, routine and current facts. NOTE: There is only one present tense in French! So 'I go' & 'I am going' = je vais

1. Start with the infinitive verb
2. Remove the **-er**, **-ir**, or **-re** ending
3. Add the correct ending according to the subject

-er (marcher)	-ir (finir)	-re (perdre)
je marche e	je finis i	je perds s
tu marches s	tu finis s	tu perds s
il/elle/on marche e	il/elle/on finit t	il/elle/on perd t
nous march ons	nous finis sons	nous perd ons
vous march ez	vous finis sez	vous perd ez
ils/elles march ent	ils/elles finis sent	ils/elles perd ent

VERBES - 'jouer' and 'faire'

JOUER + À = to play

Je **joue** au foot dans le parc = I **play** football in the park.
Use 'jouer' for sports involving balls (e.g. tennis, golf, etc.)

FAIRE + DE = to do/make

Elle **fait** de l'exercice = she **does** lots of exercise. Use 'faire' for sports NOT involving balls (e.g. cycling, swimming, etc.)

JOUER

je joue = I play
tu joues = you play
il/elle joue = he/she plays
nous jouons = we play
vous jouez = you all play
ils/elle jouent = they play

JOUER in other tenses

j'ai joué = I played...
il/elle a joué = he/she played...
je vais jouer = I am going to play...
je jouerais = I would play...

FAIRE

je fais = I do
tu fais = you do
il/elle fait = he/she does
nous faisons = we do
vous faites = you all do
ils/elles font = they do

FAIRE in other tenses

j'ai fait = I did...
il/elle a fait = he/she did...
je vais faire = I am going to do...
je ferais = I would do...



2.2 - FITNESS AND EXERCISE

QUE FAIS-TU POUR RESTER EN FORME?



SKILL - expanding answers

When writing in French, it is important to expand your ideas and add complexity. You can do this by thinking about:

- Including longer sentences, linked by **connectives**
- Using varied language, **subjects**, **verbs** and **tenses**
- Checking your work for accuracy!



What do you do to stay healthy?

Normalement, j'aime jouer au...
Aussi, je fais de l'exercice...

Do you like playing sports? Why (not)?

À mon avis, j'aime / je n'aime pas jouer au / faire de... **parce que** je pense que c'est....

Did you play any sports when you were younger?

Quand j'étais plus jeune, je jouais au ... et j'aimais faire de...

What sports would you to do in the future to stay healthy?

Dans le futur je voudrais faire de la musculation / natation, **parce que**...
En plus, je voudrais faire **plus de** ... et **moins de** ...

Qu'est-ce que tu fais pour rester en forme?

What about your best friend?

Par contre, mon meilleur ami joue au... et il aimerait faire de ...

La santé (health)

il (n')est pas important de... (it's (not) important to...)

il (n')est pas essentiel de... (it's (not) essential to...)

dormir suffisamment (to sleep enough)
se coucher tôt/tard (to go to bed early/late)
se lever tôt/tard (to get up early/late)
se reposer (to rest)
faire une sieste (to have a nap)

faire du sport (to do sport)
faire de l'exercice (to exercise)
rester en forme (to stay fit)
aller à la salle de sport (to go to the gym)
être actif/active (to be active)

se relaxer (to relax)
se sentir bien (to feel good)
se sentir calme (to feel calm)
éviter le stress (to avoid stress)
gérer le stress (to manage stress)

manger équilibré (to eat balanced)
avoir un régime sain (to have a healthy diet)
rester en bonne santé (to stay in good health)
éviter de manger trop de sucre (to avoid eating too much sugar)
réduire le fast-food (to reduce fast food)

Fitness in France

Did you know...



In France there is free fitness equipment in some parks.
En France, certains parcs proposent des équipements de fitness gratuits.

France hosts the Tour de France, a major cycling race that happens across the country

La France accueille le Tour de France, une grande course cycliste qui se déroule à travers tout le pays.

