

Knowledge Organiser: Health and Fitness

1) Quel est ton sport préféré ?	1) What is your favourite sport ?
2) Mon sport préféré, c'est l'équitation	2) My favourite sport, it is horseriding
3) J'adore l'équitation parce que	3) I love horseriding because
4) c'est hyper rigolo	4) it is super funny
5) J'aime aussi l'escalade et	5) I like also climbing
6) je fais de l'escalade deux fois par semaine	6) I do climbing two times per week
7) Je joue au foot depuis cinq ans	7) I play football for five years
8) et je fais partie de l'équipe du collège	8) and I belong to the school team
9) Je m'entraîne tous les mercredis	9) I train every Wednesday
10) Cependant, je ne joue pas au rugby car	10) However, I don't play rugby because
11) je n'aime pas trop les sports d'équipe	11) I don't like too much team sports
12) Qu'est-ce que tu as fait la semaine dernière pour garder la forme ?	12) What have you done last week in order to keep fit ?
13) À mon avis, il est important de bien manger	13) In my opinion, it is important to eat well
14) et on doit faire de l'exercice régulièrement,	14) and one must do exercise regularly,
15) au moins trois fois par semaine	15) at least three times per week
16) La semaine dernière, je suis allé(e) au gymnase	16) Last week, I went to the gym
17) où j'ai fait du cyclisme et	17) where I did cycling and
18) j'ai fait de la musculation	18) I did bodybuilding
19) Tous les jours après le collège,	19) Every day after school
20) j'adore aller au gymnase car	20) I love to go to the gym because
21) être en forme me semble très important	21) to be fit seems to me very important
22) Le weekend dernier, j'ai joué au foot et	22) Last weekend, I played football and
23) après avoir joué au foot	23) after having played football
24) j'ai fait une promenade	24) I did a walk
25) avant de manger beaucoup de légumes	25) before eating a lot of vegetables
26) Qu'est-ce que tu aimes manger ?	26) What do you like to eat ?
27) J'adore aller au restaurant avec mes amis	27) I love to go to the restaurant with my friends
28) Je préfère la cuisine italienne	28) I prefer Italian food
29) parce que c'est délicieux	29) because it is delicious
30) Pour rester en forme	30) In order to stay fit
31) il faut manger équilibré	31) it is necessary to eat balanced
32) Même si j'aime manger des frites	32) Even if I like to eat chips
33) j'ai un régime sain	33) I have a healthy diet
34) Je mange des produits laitiers tous les jours,	34) I eat dairy products every day,
35) des fruits et des légumes régulièrement et	35) fruit and vegetables regularly and
36) j'évite de manger des matières grasses	36) I avoid eating fats
37) Je bois beaucoup d'eau mais	37) I drink a lot of water but
38) je dois boire moins de boissons sucrées car	38) I must drink less sugary drinks because
39) Je ne peux pas résister au coca	39) I cannot resist cola
40) Hier, j'ai mangé du poisson avec du riz	40) Yesterday, I ate some fish with some rice
41) et j'ai bu un verre d'eau	41) and I drank a glass of water

