wishyou.today learning

# day 36 moving more

French B1
unit 6 · body & mind

**Say how and when you do things with the gérondif: en marchant, en respirant lentement.**

Doing two things at once, explaining how you do something, saying what happened while you were doing it: the gérondif (en + -ant) does it all in two words. It is short, elegant and very common.

## words

| word | meaning | example |
|---|---|---|
| **l'épaule** | shoulder (pl. épaules) | Hugo a mal à l'épaule gauche.<br>Hugo's left shoulder hurts. |
| **la poitrine** | chest (pl. poitrines) | Le docteur écoute ma poitrine.<br>The doctor listens to my chest. |
| **le cou** | neck (pl. cous) | Hugo a mal au cou après la course.<br>Hugo's neck hurts after the race. |
| **la lèvre** | lip (pl. lèvres) | Elle a du rouge sur les lèvres.<br>She has red on her lips. |
| **le poing** | fist (pl. poings) | Il ferme le poing et il court.<br>He closes his fist and runs. |
| **l'os** | bone | Le chien mange un os dans le jardin.<br>The dog is eating a bone in the garden. |
| **le cerveau** | brain (pl. cerveaux) | Le cerveau travaille même quand on dort.<br>The brain works even when we sleep. |
| **la joue** | cheek (pl. joues) | Le bébé a les joues{joue} rouges.<br>The baby has red cheeks. |
| **le front** | forehead (pl. fronts) | Il a mal au front.<br>His forehead hurts. |
| **la barbe** | beard (pl. barbes) | Léo a une petite barbe.<br>Léo has a little beard. |
| **respirer** | to breathe | Respirez lentement, par le nez.<br>Breathe slowly, through your nose. |
| **le souffle** | breath (pl. souffles) | Après la course, Hugo n'a plus de souffle.<br>After the race, Hugo has no breath left. |
| **bouger** | to move, to stir | Ne bougez pas, s'il vous plaît.<br>Don't move, please. |
| **remuer** | to move, to wag, to stir | Remue bien la soupe !<br>Stir the soup well! |
| **debout** | standing, up | Je suis debout depuis six heures.<br>I've been up since six. |
| **le mouvement** | movement, motion (pl. mouvements) | Ce mouvement est facile à faire.<br>This movement is easy to do. |
| **le geste** | gesture, movement (pl. gestes) | Un petit geste suffit pour ouvrir la porte.<br>A small gesture is enough to open the door. |
| **la figure** | face; figure (pl. figures) | Elle se lave la figure le matin.<br>She washes her face in the morning. |
| **la toilette** | washing, grooming (pl. toilettes) | Je fais ma toilette avant le petit-déjeuner.<br>I wash and get ready before breakfast. |

## pattern en marchant, en faisant: the gérondif

**en** | **nous marchons → march-** | **-ant**

The gérondif is en + the -ant form. Take the nous form of the present, drop -ons and add -ant: nous marchons → en marchant, nous faisons → en faisant. It says how, when or at the same time as: il court en respirant (he runs while breathing). The subject is the same for both actions. Only three verbs are irregular: être (en étant), avoir (en ayant), savoir (en sachant).

**Il court en respirant lentement.** He runs while breathing slowly.

**En marchant, on parle mieux.** You talk better while walking.

**Elle chante en faisant sa toilette.** She sings while washing and getting ready.

**J'ai mal au dos en travaillant.** My back hurts when I work.

## dialogue the first run

**hugo** Léo, j'ai décidé de courir la grande course de Paris, vingt et un kilomètres ! Tu m'aides à me préparer ?
Léo, I've decided to run the big Paris race, twenty-one kilometres! Will you help me get ready?

**léo** Toi ? Tu es debout depuis dix minutes et tu n'as déjà plus de souffle !
You? You've been up for ten minutes and you're already out of breath!

**hugo** Je vais courir tous les matins, au minimum une trentaine de minutes. Je commence maintenant, en courant avec toi.
I'm going to run every morning, at least thirty minutes or so. I'm starting now, running with you.

**léo** D'accord. Mais respire par le nez, en bougeant les épaules, et remue les bras en courant.
OK. But breathe through your nose, moving your shoulders, and swing your arms while running.

**hugo** Comme ça ? J'ai mal au cou et à la poitrine, et mon cerveau dit oui mais mes jambes n'obéissent pas !
Like this? My neck and chest hurt, and my brain says yes but my legs won't obey!

**léo** Tu respires trop vite. Ferme le poing, fais ce mouvement lentement. Chaque geste compte. Récupère ton souffle avant de continuer.
You're breathing too fast. Close your fist, do this movement slowly. Every gesture counts. Get your breath back before carrying on.

**anna** Bonjour, les sportifs ! Hugo, tu as les joues rouges, les lèvres bleues et le front tout chaud !
Hello, sporty ones! Hugo, you've got red cheeks, blue lips and a very hot forehead!

**hugo** J'ai froid jusqu'aux os, mais je suis heureux. Tu vois, je ne m'arrête pas en parlant. Hier, j'ai même grimpé quatre étages à pied.
I'm cold to the bone, but I'm happy. You see, I don't stop while talking. Yesterday I even climbed four floors on foot.

**léo** Dès que tu peux respirer sans mal, on va plus vite. Et rentre vite faire ta toilette : tu as de la barbe sur la figure !
As soon as you can breathe without trouble, we'll go faster. And go home quickly and get washed: you've got stubble on your face!

**anna** Courage, Hugo ! Je vais te regarder en marchant dans le parc, avec un café. Avant de partir, tu veux mon gâteau ?
Keep going, Hugo! I'll watch you while walking in the park, with a coffee. Before you go, do you want my cake?

## spell it cover the word, write it, check

| | |
|---|---|
| shoulder | **l'épaule** |
| chest | **la poitrine** |
| neck | **le cou** |

| | |
|---|---|
| lip | **la lèvre** |
| fist | **le poing** |
| bone | **l'os** |

**good to know** · The gérondif never changes: en marchant for him, her, us, them. It is always en + -ant. Both actions must have the same subject: Léo parle en marchant (Léo talks, Léo walks). To change the subject, use pendant que. Faire sa toilette means washing and getting ready; les toilettes is the toilet.

**Two little words, en + -ant, and you can do two things at once, in French too.**
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

# day 37 at the doctor's

French B1
unit 6 · body & mind

**Describe symptoms and amounts precisely: environ, presque, à peine, autant de, davantage.**

At the doctor's you must say how much, how long and how bad: about ten days, almost nothing, hardly at all. These small words make your descriptions precise, and they make numbers sound natural.

## words

| word | meaning | example |
|---|---|---|
| **la maladie** | illness, disease (pl. maladies) | Cette maladie n'est pas grave.<br>This illness is not serious. |
| **le patient** | patient (person) (pl. patients) | Le patient attend dans la salle d'attente.<br>The patient is waiting in the waiting room. |
| **le soin** | care, treatment (pl. soins) | Madame Martin a besoin de soins.<br>Madame Martin needs care. |
| **soigner** | to treat, to look after | Le docteur Roux soigne Hugo.<br>Dr Roux is treating Hugo. |
| **guérir** | to heal, to recover | Je vais guérir vite, j'espère.<br>I'm going to get better quickly, I hope. |
| **le rhume** | cold (pl. rhumes) | J'ai un gros rhume depuis lundi.<br>I've had a heavy cold since Monday. |
| **l'ordonnance** | prescription (pl. ordonnances) | Le médecin écrit une ordonnance.<br>The doctor writes a prescription. |
| **médical** | medical | J'ai un rendez-vous médical jeudi.<br>I have a medical appointment on Thursday. |
| **l'hygiène** | hygiene (pl. hygiènes) | L'hygiène est très importante.<br>Hygiene is very important. |
| **le/la psychologue** | psychologist (pl. psychologues) | Camille connaît une bonne psychologue.<br>Camille knows a good psychologist. |
| **le cabinet** | (doctor's) practice, office (pl. cabinets) | Le cabinet du docteur Roux est tout près d'ici.<br>Dr Roux's practice is very close to here. |
| **blesser** | to hurt, to injure | Hugo s'est blessé à la jambe.<br>Hugo hurt his leg. |
| **souffrir** | to suffer, to be in pain | Je souffre un peu du dos.<br>My back is hurting a bit. |
| **maigre** | thin, skinny | Le chat est très maigre.<br>The cat is very thin. |
| **pâle** | pale | Tu es pâle : ça va ?<br>You're pale: are you OK? |
| **davantage** | more | Il faut dormir davantage.<br>You need to sleep more. |
| **physique** | physical | Le sport est bon pour la santé physique.<br>Sport is good for physical health. |
| **la mine** | look, appearance (of the face) (pl. mines) | Tu as bonne mine aujourd'hui.<br>You look well today. |
| **opérer** | to operate | Le docteur ne va pas opérer le genou.<br>The doctor is not going to operate on the knee. |

## pattern environ, presque, à peine, autant, davantage

**environ · presque** | **à peine · davantage** | **autant de … que …**

Environ means about: environ vingt patients. Presque means almost: presque fini. À peine means hardly or barely: il peut à peine marcher. Davantage means more and stands alone or with de: dormir davantage, davantage d'eau. Autant de … que … means as much or as many … as …: autant de légumes que de fruits. All of them sit before the word they change, except davantage, which follows the verb.

**Il y a environ vingt patients ce matin.** There are about twenty patients this morning.

**Hugo a presque fini la course.** Hugo has almost finished the race.

**Il peut à peine marcher.** He can hardly walk.

**Je bois autant de café que de thé.** I drink as much coffee as tea.

## dialogue at dr roux's practice

**dr roux** Bonjour, Hugo. Alors, qu'est-ce qui vous amène ?
Hello, Hugo. So, what brings you here?

**hugo** Docteur, je suis tombé en courant. J'ai mal au cou, à la jambe, et je souffre beaucoup de l'épaule. Je peux à peine marcher.
Doctor, I fell while running. My neck and my leg hurt, and my shoulder is really painful. I can hardly walk.

**dr roux** Asseyez-vous. Je vais vous examiner. Remuez un peu le bras. Ce n'est pas une maladie : vous êtes blessé, c'est tout. L'os n'est pas cassé, je ne vais pas vous opérer.
Sit down. I'm going to examine you. Move your arm a little. It's not an illness: you're injured, that's all. The bone isn't broken, I'm not going to operate.

**anna** Docteur, il a mauvaise mine : il est maigre et pâle. Et il a presque perdu sa voix.
Doctor, he doesn't look well: he's thin and pale. And he has almost lost his voice.

**dr roux** Il a aussi un rhume, qu'il faut traiter : son front est chaud et ses joues sont rouges. Voici l'ordonnance dont vous avez besoin : un médicament pour le rhume et un autre pour l'épaule.
He also has a cold, which needs treating: his forehead is hot and his cheeks are red. Here's the prescription you need: one medicine for the cold and another for the shoulder.

**hugo** Docteur, ma course est dans trois mois ! Je ne peux pas arrêter de courir !
Doctor, my race is in three months! I can't stop running!

**dr roux** Vous devez arrêter de courir pendant environ dix jours. Ensuite, vous pouvez marcher un peu. Revenez pour un contrôle médical dans dix jours : je vous donnerai alors l'autorisation de courir. Pour le rhume, l'hygiène est importante : lavez-vous souvent les mains.
You must stop running for about ten days. After that you can walk a little. Come back for a check-up in ten days: I'll then give you permission to run. For the cold, hygiene matters: wash your hands often.

**anna** Il ne mange que des gâteaux ! Sa consommation de sucre est énorme. Il mange autant de gâteaux que de légumes… non, il ne mange aucun légume !
He only eats cakes! His sugar consumption is huge. He eats as many cakes as vegetables… no, he doesn't eat a single vegetable!

**dr roux** Il faut manger davantage de fruits et dormir davantage : le manque de sommeil n'aide pas. Votre état physique est bon. Et si vous avez du stress, je connais une bonne psychologue dont le cabinet est tout près d'ici.
You need to eat more fruit and sleep more: lack of sleep doesn't help. Your physical condition is good. And if you have stress, I know a good psychologist whose practice is very close to here.

**hugo** Un patient fatigué, maigre, avec un rhume : quelle semaine ! Merci, docteur. Je vais bien me nourrir, prendre soin de moi et guérir vite !
A tired, thin patient with a cold: what a week! Thank you, doctor. I'll eat well, take good care of myself and get better quickly!

## spell it cover the word, write it, check

| | |
|---|---|
| illness, disease | **la maladie** |
| patient (person) | **le patient** |
| care, treatment | **le soin** |
| to treat, to look after | **soigner** |
| to heal, to recover | **guérir** |
| cold | **le rhume** |

**good to know** · À peine also means just: j'ai à peine fini = I've only just finished. In a sentence it always comes right before the thing it limits. Davantage stands alone (dormir davantage) or with de (davantage d'eau). Do not say davantage que: use plus que. Un cabinet is a doctor's or dentist's office; une salle d'attente is the waiting room.

**Approximately, nearly, barely: with these words your descriptions get precise, and so does your doctor's advice.**
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

# day 38 slowly but surely

French B1
unit 6 · body & mind

**Say how you do things with adverbs, including -amment and -emment: évidemment, constamment, profondément.**

Adverbs say how: slowly, completely, with difficulty. In French most end in -ment, and a few follow a special spelling. They make your sentences richer without needing a longer vocabulary.

## words

| word | meaning | example |
|---|---|---|
| **complètement** | completely | Je suis complètement perdu.<br>I'm completely lost. |
| **totalement** | totally | La rue est totalement fermée.<br>The street is totally closed. |
| **parfaitement** | perfectly | Le chauffage marche parfaitement.<br>The heating works perfectly. |
| **entièrement** | entirely, fully | Le gâteau est entièrement fait maison.<br>The cake is entirely homemade. |
| **légèrement** | slightly, lightly | Il pleut légèrement ce matin.<br>It's raining lightly this morning. |
| **normalement** | normally, usually | Normalement, je me lève à sept heures.<br>Normally I get up at seven. |
| **naturellement** | naturally, of course | Naturellement, on a invité Léo.<br>Of course we invited Léo. |
| **profondément** | deeply | Elle respire profondément.<br>She breathes deeply. |
| **énormément** | enormously, very much | J'aime énormément ce film.<br>I like this film very much. |
| **tranquillement** | quietly, calmly | Il marche tranquillement dans la rue.<br>He walks quietly along the street. |
| **difficilement** | with difficulty | Il respire difficilement.<br>He is breathing with difficulty. |
| **lent** | slow | Le train est très lent.<br>The train is very slow. |
| **intense** | intense | La chaleur est intense aujourd'hui.<br>The heat is intense today. |
| **le repos** | rest | Après la course, le repos est important.<br>After the race, rest is important. |
| **la fatigue** | tiredness, fatigue (pl. fatigues) | La fatigue{fatigue-2} arrive après le travail.<br>Tiredness comes after work. |
| **se concentrer** | to concentrate | Je me concentre sur mon travail.<br>I'm concentrating on my work. |
| **le cycle** | cycle (pl. cycles) | Le cycle de l'eau est simple.<br>The water cycle is simple. |

## pattern évidemment, constamment, profondément: adverbs in -ment

**feminine adjective + -ment** **-ant → -amment · -ent → -emment**

**é- + -ment (profond → profondément)**

Most adverbs are the feminine adjective + -ment: totale → totalement, parfaite → parfaitement. If the adjective ends in a vowel, just add -ment: vrai → vraiment. Adjectives in -ant and -ent become -amment and -emment, both pronounced [amɑ̃]: constant → constamment, évident → évidemment. A few take an accent: profond → profondément, énorme → énormément. Place the adverb after a short verb: il marche tranquillement.

**Elle parle parfaitement.** She speaks perfectly.

**Il est évidemment fatigué.** He is obviously tired.

**Il travaille constamment.** He works constantly.

**Léo respire profondément.** Léo breathes deeply.

## dialogue a visit to hugo

**léo** Alors, Hugo, tu es complètement guéri ?
So, Hugo, are you completely better?

**hugo** Presque ! Mais je respire encore difficilement. Normalement, je cours trois fois par semaine.
Almost! But I still breathe with difficulty. Normally I run three times a week.

**zoé** Salut ! Moi, je suis totalement d'accord avec le docteur : le repos, c'est important. Tu as déjà meilleure mine qu'hier. Pour l'instant, contente-toi de marcher tranquillement. Ça va être correct, tu vas voir !
Hi! I totally agree with the doctor: rest is important. You already look better than yesterday. For now, just walk calmly. It's going to be fine, you'll see!

**hugo** Apparemment, je suis constamment fatigué. La fatigue est énorme. Je dors davantage, mais je souffre encore un peu.
Apparently I'm constantly tired. The tiredness is huge. I sleep more, but I still suffer a bit.

**zoé** Naturellement ! Ton corps a besoin d'un cycle : travail, repos, sommeil. Tu es encore un peu pâle. Il faut que tu dormes profondément.
Naturally! Your body needs a cycle: work, rest, sleep. You are still a bit pale. You need to sleep deeply.

**léo** Il faut aussi que tu te concentres sur autre chose : lis un livre, regarde un film.
You also need to concentrate on something else: read a book, watch a film.

**hugo** J'aime énormément la musique, mais en ce moment, je ne peux pas me concentrer. Je pense constamment à la course.
I love music very much, but right now I can't concentrate. I think about the race all the time.

**zoé** Respire profondément en regardant par la fenêtre. Écoute ton corps. Au début, ce sera lent, ensuite plus intense, et tu seras parfaitement prêt.
Breathe deeply while looking out of the window. Listen to your body. At first it'll be slow, then more intense, and you'll be perfectly ready.

**hugo** Évidemment, vous avez raison. Cette nuit, j'ai dormi profondément, et j'ai légèrement moins mal. Je vais bien récupérer.
Obviously you're right. Last night I slept deeply, and I'm slightly less sore. I'm going to recover well.

**léo** Alors, entièrement d'accord : on mange ce gâteau tranquillement, et la course attend !
So, fully agreed: we eat this cake calmly, and the race can wait!

## spell it cover the word, write it, check

completely — **complètement**

| | |
|---|---|
| totally | **totalement** |
| perfectly | **parfaitement** |
| entirely, fully | **entièrement** |
| slightly, lightly | **légèrement** |
| normally, usually | **normalement** |

**good to know** · When the masculine adjective already ends in a vowel, add -ment directly to it: vrai → vraiment, poli → poliment. -amment and -emment are both pronounced the same way ([a-mã]): constamment, évidemment. Remember the pair: -ant becomes -amment, -ent becomes -emment. Place short adverbs right after the verb (il marche lentement); with a compound tense, put them between the auxiliary and the participle: il a complètement oublié.

**Add -ment, and a plain sentence gets a colour. Now you can say how you do things.**
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

# day 39 eating better



**Compare habits and changes: de plus en plus, de moins en moins, plus … plus …, mieux / pire.**

Habits change, prices change, people change. To describe a trend or compare two things you need de plus en plus, de moins en moins and plus … plus …. They are the heart of every short article and every opinion about society.

## words

| word | meaning | example |
|---|---|---|
| **de moins en moins** | less and less | On mange de moins en moins de viande.<br>People eat less and less meat. |
| **alimentaire** | food (adjective) | Ce magasin vend des produits alimentaires.<br>This shop sells food products. |
| **le régime** | diet (pl. régimes) | Hugo suit un régime : pas de gâteaux.<br>Hugo is on a diet: no cakes. |
| **la crème** | cream (pl. crèmes) | Elle mange un gâteau avec de la crème.<br>She eats a cake with cream. |
| **la pâte** | dough, pastry; (les pâtes) pasta (pl. pâtes) | La pâte(pate) à gâteau est prête.<br>The cake batter is ready. |
| **l'assiette** | plate (pl. assiettes) | Mon assiette est vide.<br>My plate is empty. |
| **la goutte** | drop (pl. gouttes) | Une goutte d'eau tombe du plafond.<br>A drop of water falls from the ceiling. |
| **délicieux** | delicious | Ce gâteau est délicieux.<br>This cake is delicious. |
| **cuire** | to cook, to bake | Le gâteau doit cuire une heure.<br>The cake has to bake for an hour. |
| **le mélange** | mixture, blend (pl. mélanges) | Ce plat est un mélange de riz et de légumes.<br>This dish is a mixture of rice and vegetables. |
| **le champagne** | champagne (pl. champagnes) | À la fête, on ouvre du champagne pour les mariés.<br>At the party they open champagne for the newly-weds. |
| **le tabac** | tobacco; (bureau de) tabac: tobacconist's (pl. tabacs) | Je passe au bureau de tabac pour acheter un ticket de métro.<br>I'm popping into the tabac to buy a metro ticket. |
| **la cigarette** | cigarette (pl. cigarettes) | Interdit de fumer : pas de cigarette ici.<br>No smoking: no cigarettes here. |
| **le poids** | weight | Quel est votre poids, monsieur ?<br>What is your weight, sir? |
| **peser** | to weigh | Ce sac pèse cinq kilos.<br>This bag weighs five kilos. |
| **l'excès** | excess | L'excès de sucre est mauvais pour la santé.<br>Too much sugar is bad for your health. |
| **la spécialité** | speciality (pl. spécialités) | Le gâteau au chocolat est la spécialité de ma tante.<br>Chocolate cake is my aunt's speciality. |

## pattern de plus en plus, de moins en moins, plus … plus …

**de plus en plus · de moins en moins** **plus … plus … · moins … moins …**

**mieux · meilleur · pire**

De plus en plus means more and more, de moins en moins less and less: on mange de moins en moins de viande. To say the more … the more …, repeat plus: plus je mange, plus je pèse. Mix them freely: plus on court, mieux on dort. Meilleur (better) is for nouns and goes with être: ce plat est meilleur. Mieux (better) is an adverb and goes with verbs: il va mieux. Pire (worse) is the adjective: c'est pire. With other verbs say plus mal: il dort plus mal.

**On mange de moins en moins de viande.** People eat less and less meat.

**Plus je cours, mieux je dors.** The more I run, the better I sleep.

**Il va de mieux en mieux.** He is getting better and better.

**Ce plat est meilleur que l'autre.** This dish is better than the other one.

## dialogue hugo's diet

**hugo** J'ai décidé de faire un régime : de moins en moins de gâteaux, de plus en plus de légumes !
I've decided to go on a diet: less and less cake, more and more vegetables!

**léo** Tu es sûr ? J'ai fait ma pâte à gâteau ce matin. Elle va cuire une heure, et ça sent très bon.
Are you sure? I made my cake batter this morning. It will bake for an hour, and it smells very good.

**anna** Plus on mange de légumes, mieux on se sent. Hugo, tu pèses combien, en ce moment ?
The more vegetables you eat, the better you feel. Hugo, how much do you weigh at the moment?

**hugo** Mon poids ne change pas : je pèse toujours quatre-vingts kilos. Pourtant, je me sens totalement différent, et mon assiette est de plus en plus verte !
My weight isn't changing: I still weigh eighty kilos. Yet I feel totally different, and my plate is greener and greener!

**zoé** Dans mon assiette, il y a un mélange de riz et de légumes. C'est délicieux, de moins en moins cher, et meilleur pour la santé.
On my plate there's a mixture of rice and vegetables. It's delicious, cheaper and cheaper, and better for your health.

**léo** Ce soir, j'ouvre du champagne pour les mariés. Hugo, une goutte ?
Tonight I'm opening champagne for the newly-weds. Hugo, a drop?

**hugo** Pas une goutte ! L'excès, c'est mauvais. Et pas de crème dans mon café, s'il te plaît.
Not a drop! Too much is bad. And no cream in my coffee, please.

**zoé** Mon voisin a arrêté la cigarette. Il tourne la tête quand il passe devant le bureau de tabac. Ici, il est interdit de fumer, c'est de mieux en mieux. Ça l'aide énormément.
My neighbour has given up cigarettes. He turns his head when he passes the tabac. Here smoking is forbidden, it's getting better and better. It helps him enormously.

**anna** Plus on parle de santé, plus on achète de produits alimentaires simples chez le marchand de légumes ou au supermarché. Mais une spécialité de temps en temps, ça fait du bien.
The more people talk about health, the more simple food products they buy from the greengrocer or at the supermarket. But a speciality from time to time does you good.

**léo** Hugo, ton régime dure depuis deux heures. Et si on allait manger ce gâteau ? Un petit morceau, sans excès !
Hugo, your diet has lasted two hours. How about going to eat this cake? A small piece, without overdoing it!

## spell it cover the word, write it, check

| | |
|---|---|
| less and less | **de moins en moins** |
| food (adjective) | **alimentaire** |
| diet | **le régime** |
| cream | **la crème** |
| dough, pastry; (les pâtes) pasta | **la pâte** |
| plate | **l'assiette** |

**good to know** · Mieux is an adverb (il va mieux), meilleur an adjective (c'est meilleur). In sentences with être use meilleur, with other verbs use mieux. De plus en plus de + noun: de plus en plus de gens, de moins en moins de temps. Without a noun: il court de plus en plus vite. Un bureau de tabac sells stamps, metro tickets and press as well as tobacco. A sign Interdit de fumer means smoking is forbidden.

**More and more, less and less: now you can talk about any trend, and about your own diet.**
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

# day 40 the big match



**Say where an action stands: être en train de, venir de, être sur le point de, j'ai failli.**

Is it happening now, has it just happened, is it about to happen, or did it almost happen? French has a neat little set of phrases for each, and they are perfect for telling what is going on in a match, on the phone or in the street.

## words

| word | meaning | example |
|---|---|---|
| **en train de** | in the middle of (doing) | Hugo est en train de courir.<br>Hugo is running right now. |
| **le foot** | football (informal) | Léo joue au foot le dimanche.<br>Léo plays football on Sundays. |
| **le basket** | basketball | Sam aime le basket.<br>Sam likes basketball. |
| **le ski** | skiing, ski (pl. skis) | Je fais du ski en hiver.<br>I go skiing in winter. |
| **le ballon** | ball (football, etc.) (pl. ballons) | Le ballon est rouge.<br>The ball is red. |
| **le stade** | stadium (pl. stades) | Le stade est plein.<br>The stadium is full. |
| **le tournoi** | tournament (pl. tournois) | Il y a un tournoi de foot ce week-end.<br>There's a football tournament this weekend. |
| **le championnat** | championship, league (pl. championnats) | Le championnat commence en août.<br>The league starts in August. |
| **la compétition** | competition (pl. compétitions) | Hugo est prêt pour la compétition.<br>Hugo is ready for the competition. |
| **la victoire** | victory, win (pl. victoires) | Cette victoire est très belle.<br>This win is wonderful. |
| **l'équipement** | equipment, gear (pl. équipements) | Cet équipement est très cher.<br>This equipment is very expensive. |
| **le/la capitaine** | captain (pl. capitaines) | Léo est le capitaine de l'équipe.<br>Léo is the captain of the team. |
| **la défense** | defence (pl. défenses) | La défense est très bonne.<br>The defence is very good. |
| **l'attaque** | attack (in sport) (pl. attaques) | L'attaque{attaque} de l'équipe est rapide.<br>The team's attack is fast. |
| **la revanche** | revenge, rematch (pl. revanches) | Nous voulons une revanche dimanche.<br>We want a rematch on Sunday. |

## pattern être en train de, venir de, être sur le point de, faillir

**être en train de + infinitive** **venir de · être sur le point de + infinitive**

**avoir failli + infinitive**

Four ways to show where an action stands. Être en train de + infinitive: it is happening right now (il est en train de marquer). Venir de + infinitive: it has just happened (elle vient de partir). Être sur le point de + infinitive: it is about to happen (je suis sur le point de partir). Avoir failli + infinitive: it nearly happened but didn't (j'ai failli tomber). In all of them the verb after de stays in the infinitive.

**Léo est en train de courir avec le ballon.** Léo is running with the ball right now.

**L'équipe vient de gagner.** The team has just won.

**Le match est sur le point de finir.** The match is about to end.

**J'ai failli oublier mon billet pour le match.** I nearly forgot my ticket for the match.

## dialogue the big match

**anna** Le stade est plein ! Léo est le capitaine de l'équipe : il est en train de rassembler les joueurs.
The stadium is full! Léo is the team's captain: he's gathering the players right now.

**hugo** Le match vient de commencer ! Je fais du foot, du basket, du ski… mais en ce moment, je regarde, c'est tout.
The match has just started! I do football, basketball, skiing… but right now I'm only watching, that's all.

**inès** Regardez ! Léo est sur le point de marquer ! L'attaque est rapide, mais la défense est lente.
Look! Léo is about to score! The attack is fast, but the defence is slow.

**anna** Oh non, j'ai failli tomber de ma chaise ! Quel ballon !
Oh no, I nearly fell off my chair! What a ball!

**hugo** Victoire ! L'équipe vient de gagner son premier match. C'est un tournoi, pas un championnat : une compétition entre amis, et l'inscription est gratuite.
Victory! The team has just won its first match. It's a tournament, not a league: a competition between friends, and registration is free.

**inès** Dans ce tournoi, l'équipement compte : le ballon, les chaussures, les vêtements. Léo a réussi à acheter un équipement neuf et à le distribuer à tous.
In this tournament the equipment matters: the ball, the shoes, the clothes. Léo managed to buy new equipment and hand it out to everyone.

**léo** Les amis ! Nous venons de perdre le dernier match, mais on veut une revanche. Il faut que nous soyons plus rapides en défense. Regroupons-nous !
Friends! We've just lost the last match, but we want a rematch. We need to be faster in defence. Let's regroup!

**anna** Courage, capitaine ! Tu es en train de jouer comme un champion. J'ai même failli crier ton nom.
Keep going, captain! You're playing like a champion. I nearly shouted your name.

**hugo** Moi, je suis sur le point de me lever : je dois bouger un peu, je tiens difficilement en place. Le foot, c'est plus fort que le docteur !
Me, I'm about to stand up: I must move a bit, I can hardly stay put. Football is stronger than the doctor!

**inès** Assieds-toi, Hugo ! Le match est en train de reprendre, et ton docteur est dans le stade !
Sit down, Hugo! The match is starting again, and your doctor is in the stadium!

## spell it cover the word, write it, check

| | |
|---|---|
| in the middle of (doing) | **en train de** |
| football (informal) | **le foot** |

| | |
|---|---|
| basketball | **le basket** |
| skiing, ski | **le ski** |
| ball (football, etc.) | **le ballon** |
| stadium | **le stade** |

**good to know** · Venir de + infinitive has nothing to do with the verb venir meaning to come: il vient de partir = he has just left, il vient de Paris = he comes from Paris. J'ai failli + infinitive is always in the passé composé. It has no negative: j'ai failli tomber means I nearly fell, and I did not fall. Un tournoi is a short competition of several matches, un championnat a league that lasts a whole season.

**Right now, just now, about to, nearly: four phrases, and you can narrate any scene as it unfolds.**
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

# day 41 how are you, really?

French B1
unit 6 · body & mind

**Talk about mood, character and wellbeing and defend a view on stress at work.**

How are you, really? Talking about mood, character and stress is where French gets personal. Today you also practise nuance: malgré, certes … mais, quand même, the little words that let you say yes and no in the same breath.

## words

| word | meaning | example |
|---|---|---|
| **psychologique** | psychological, mental | Le stress est un problème psychologique et physique.<br>Stress is a psychological and a physical problem. |
| **moral** | moral; (le moral) spirits | L'aide morale des amis est importante.<br>The moral support of friends is important. |
| **la conscience** | awareness, conscience (pl. consciences) | J'ai conscience du problème.<br>I am aware of the problem. |
| **l'esprit** | mind, spirit (pl. esprits) | Le dimanche, j'ai l'esprit libre.<br>On Sundays my mind is free. |
| **l'âme** | soul (pl. âmes) | Camille a une belle âme : elle aide tout le monde.<br>Camille has a kind soul: she helps everyone. |
| **le caractère** | character, temper (pl. caractères) | Hugo a un caractère difficile.<br>Hugo has a difficult character. |
| **la personnalité** | personality (pl. personnalités) | Anna a une grande personnalité.<br>Anna has a strong personality. |
| **l'imagination** | imagination (pl. imaginations) | Les enfants ont beaucoup d'imagination.<br>Children have a lot of imagination. |
| **la mémoire** | memory (pl. mémoires) | J'ai une bonne mémoire des visages.<br>I have a good memory for faces. |
| **la folie** | madness, folly (pl. folies) | Courir toute la nuit, c'est de la folie !<br>Running all night is madness! |
| **l'ennui** | boredom (pl. ennuis) | L'ennui arrive quand on n'a rien à faire.<br>Boredom comes when you have nothing to do. |
| **la pensée** | thought (pl. pensées) | Mes pensées sont avec vous.<br>My thoughts are with you. |
| **intellectuel** | intellectual, mental | Le travail intellectuel fatigue aussi.<br>Mental work is tiring too. |
| **sourd** | deaf | Mon grand-père est sourd d'une oreille.<br>My grandfather is deaf in one ear. |
| **muet** | mute, speechless | Il reste muet de surprise.<br>He is speechless with surprise. |
| **à l'aise** | at ease, comfortable | Je suis à l'aise chez moi.<br>I'm comfortable at home. |
| **se dépêcher** | to hurry | Dépêche-toi, on est en retard !<br>Hurry up, we're late! |
| **tant pis** | never mind, too bad | Tant pis, on ira demain.<br>Never mind, we'll go tomorrow. |

## pattern malgré, certes … mais, quand même, ce qui: nuancing a view

**malgré + noun** | **certes … mais …** | **quand même · ce qui / ce que …, c'est …**

Back from the first units, now for feelings. Malgré + noun means despite: malgré la fatigue. Certes … mais … admits one point before making yours: certes, c'est difficile, mais c'est possible. Quand même means all the same, even so, and sits after the verb: j'ai quand même le moral. Ce qui … c'est … and ce que … c'est … put the important thing at the end: ce qui me plaît, c'est son caractère.

**Malgré le stress, Anna aime son travail.** Despite the stress, Anna loves her job.

**Certes, c'est difficile, mais c'est possible.** True, it's difficult, but it's possible.

**Je suis fatiguée, mais j'ai quand même le moral.** I'm tired, but I'm still in good spirits.

**Ce qui m'étonne, c'est sa mémoire.** What surprises me is his memory.

## dialogue how are you, really?

**nadia** Hugo, comment ça va, vraiment ? Tu as l'air un peu triste depuis ton accident.
Hugo, how are you, really? You've looked a bit sad since your accident.

**hugo** Malgré tout, j'ai le moral. Mais l'ennui, c'est pire que la fatigue : sans course, je ne sais pas quoi faire de mon esprit.
Despite everything, I'm in good spirits. But boredom is worse than tiredness: without running, I don't know what to do with my mind.

**anna** Ce qui m'étonne, c'est que ton caractère change. Tu as toujours été le plus drôle de l'équipe !
What surprises me is that your character is changing. You've always been the funniest in the team!

**nadia** Le stress n'est pas une maladie, mais c'est un problème psychologique et aussi physique. Certes, il faut travailler, mais on doit avoir conscience de sa fatigue.
Stress is not an illness, but it is a psychological problem and a physical one too. True, you have to work, but you must be aware of your tiredness.

**anna** À mon avis, trop de réunions, c'est de la folie. Mon travail est surtout intellectuel, et mon cerveau est fatigué : ma mémoire n'est plus aussi bonne qu'avant.
In my opinion, too many meetings is madness. My work is mostly intellectual, and my brain is tired: my memory isn't as good as it was.

**hugo** Quand le docteur m'a dit « pas de course pendant dix jours », je suis resté muet. Et mon entourage dit que je suis sourd à ses conseils !
When the doctor told me 'no running for ten days', I was speechless. And the people around me say I'm deaf to their advice!

**nadia** Dépêche-toi de guérir, alors ! Et si tu ne peux pas courir cette fois, tant pis : il y en aura une autre. L'important, c'est d'être à l'aise avec soi.
Hurry up and get better, then! And if you can't run this time, never mind: there will be another one. What matters is to be comfortable with yourself.

**anna** Tu as de l'imagination, Hugo. Utilise-la : dessine ton parcours, écris tes pensées. Ça nourrit l'esprit et ça fait du bien à l'âme.
You have imagination, Hugo. Use it: draw your route, write down your thoughts. It feeds the mind and does your soul good.

**hugo** Pourquoi pas ? Chaque personnalité a sa façon de se calmer. La mienne, c'est le sport, mais je peux essayer le dessin. Je songe déjà à mon premier dessin : le stade.
Why not? Every personality has its own way of calming down. Mine is sport, but I can try drawing. I'm already thinking of my first drawing: the stadium.

**nadia** Voilà, tu vois ? Quand on parle, ça va déjà mieux. On mange ensemble, et lundi, on recommence !
There, you see? When you talk, things already get better. Let's eat together, and on Monday we start again!

## spell it cover the word, write it, check

| | |
|---|---|
| psychological, mental | **psychologique** |
| moral; (le moral) spirits | **moral** |
| awareness, conscience | **la conscience** |
| mind, spirit | **l'esprit** |
| soul | **l'âme** |
| character, temper | **le caractère** |

**good to know** · Avoir le moral means to be in good spirits; avoir le moral à zéro means to be very down. Le moral is masculine here, la morale means a moral lesson. Être à l'aise is to feel comfortable, être mal à l'aise to feel uncomfortable. The word aise is only used in this expression. Dépêche-toi, dépêchez-vous: the command of se dépêcher, with the pronoun after the verb.

**You can talk about how you feel, and say yes and no at once. That is a very French way to think, and it works.**
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

# day 42 mission: hugo's marathon

French B1
unit 6 · body & mind

**Follow a story about training, health and a big race, and take part in a role play at the doctor's.**

This week's words in one story: the body, the doctor, a diet, a match and a state of mind. Read the four chapters and the race-day announcement that closes the mission, notice the grammar of days 36 to 41, then try the role play yourself.

## chapter 1 the first kilometres

**hugo** Léo, je suis debout depuis six heures ! Je veux courir en respirant lentement, comme un vrai sportif.
Léo, I've been up since six! I want to run breathing slowly, like a real athlete.

**léo** Alors, bouge les épaules et remue les bras. Normalement, on commence tranquillement, avec un mouvement facile.
Then move your shoulders and swing your arms. Normally you start calmly, with an easy movement.

**hugo** J'ai déjà mal au cou, et à la poitrine. Je n'ai plus de souffle, et mon cerveau dit : « Arrête ! »
My neck already hurts, and my chest. I have no breath left, and my brain says: 'Stop!'

**léo** Ferme le poing, respire profondément. Chaque geste compte, même quand c'est difficile. Et ne parle pas en courant !
Close your fist, breathe deeply. Every gesture counts, even when it's hard. And don't talk while running!

**hugo** Tu as la barbe pleine de gouttes d'eau, Léo. J'ai les joues rouges, les lèvres bleues et le front tout chaud…
Your beard is full of drops of water, Léo. I've got red cheeks, blue lips and a hot forehead…

**léo** Courage ! Au foot, au basket ou au ski, c'est pareil : il faut un bon équipement et respecter le cycle travail-repos.
Keep going! In football, basketball or skiing it's the same: you need good equipment and you have to respect the work-rest cycle.

**hugo** Je me concentre sur mon souffle, mais j'ai mal jusqu'aux os. Je suis complètement perdu !
I'm concentrating on my breathing, but I ache to the bone. I'm completely lost!

**léo** Attention, je suis sur le point de te dire d'arrêter : une figure pâle, c'est mauvais signe. On rentre faire ta toilette.
Careful, I'm about to tell you to stop: a pale face is a bad sign. Let's go home and get you washed.

**hugo** Mais je viens à peine de commencer ! Tant pis, demain, on recommence.
But I've barely started! Never mind, tomorrow we start again.

## chapter 2 a visit to the doctor

| | |
|---|---|
| **dr roux** | Bonjour, Hugo. Montrez-moi votre jambe. Ce n'est pas une maladie, vous êtes blessé. Je ne vais pas vous opérer.<br>Hello, Hugo. Show me your leg. It's not an illness, you're injured. I'm not going to operate. |
| **hugo** | Docteur, je souffre beaucoup de l'épaule, et j'ai un rhume depuis dix jours. Je peux à peine marcher.<br>Doctor, my shoulder hurts a lot, and I've had a cold for ten days. I can hardly walk. |
| **dr roux** | Vous êtes maigre et pâle, vous n'avez pas bonne mine. Je vous écris une ordonnance. Le soin le plus important, c'est le repos et l'hygiène.<br>You're thin and pale, you don't look well. I'm writing you a prescription. The most important care is rest and hygiene. |
| **hugo** | Docteur, ma course est dans trois mois ! Je veux guérir vite et courir à nouveau. Je suis un patient très pressé !<br>Doctor, my race is in three months! I want to get better quickly and run again. I'm a very impatient patient! |
| **dr roux** | Doucement, Hugo : guérir n'est pas une course ! Il faut dormir davantage et attendre un peu. Je soigne beaucoup de sportifs, vous savez.<br>Easy, Hugo: getting better isn't a race! You need to sleep more and wait a little. I treat a lot of athletes, you know. |
| **anna** | Docteur, il a trop de stress. Il peut parler à une psychologue ? Son moral est un peu bas, et il a de moins en moins d'énergie.<br>Doctor, he has too much stress. Can he talk to a psychologist? His morale is a bit low, and he has less and less energy. |
| **dr roux** | Naturellement. Je connais une bonne psychologue, dont le cabinet est tout près. Le stress est un problème psychologique et physique.<br>Of course. I know a good psychologist, whose practice is very close. Stress is a psychological and a physical problem. |
| **hugo** | Et mon poids ? Je pèse quatre-vingts kilos, c'est trop, non ? Je mange énormément de gâteaux.<br>And my weight? I weigh eighty kilos, that's too much, isn't it? I eat an enormous number of cakes. |
| **dr roux** | Ça va, mais pas d'excès. Allez, rentrez tranquillement et lavez-vous les mains souvent. Revenez dans dix jours.<br>It's fine, but no excess. Off you go, go home calmly and wash your hands often. Come back in ten days. |

## chapter 3 a diet that doesn't last

**hugo** J'ai décidé de faire un régime : de moins en moins de gâteaux, de plus en plus de légumes !
I've decided to go on a diet: less and less cake, more and more vegetables!

**léo** Tu es sûr ? Plus on mange de légumes, plus on est triste. J'ai fait ma pâte à gâteau ce matin : elle va cuire une heure.
Are you sure? The more vegetables you eat, the sadder you get. I made my cake batter this morning: it will bake for an hour.

**anna** Dans mon assiette, il y a un mélange de riz et de légumes : c'est délicieux. Certes, c'est moins riche, mais c'est meilleur pour la santé.
On my plate there's a mixture of rice and vegetables: it's delicious. True, it's less rich, but it's better for your health.

**hugo** Pas une goutte de crème dans mon café, s'il te plaît, et pas de produits alimentaires compliqués !
Not a drop of cream in my coffee, please, and no complicated food products!

**léo** Ce soir, j'ouvre du champagne pour les mariés du premier. Une goutte, Hugo ? Une spécialité de la maison !
Tonight I'm opening champagne for the newly-weds on the first floor. A drop, Hugo? A speciality of the house!

**hugo** Non ! L'excès, c'est pour demain. Mon voisin a arrêté la cigarette : il ne passe plus devant le bureau de tabac. Moi, j'arrête les gâteaux.
No! Excess is for tomorrow. My neighbour has given up cigarettes: he no longer passes the tabac. Me, I'm giving up cakes.

**anna** Ton caractère est difficile, Hugo, mais tu as de l'imagination. Tu écris les repas de la semaine sur une feuille ?
Your character is difficult, Hugo, but you have imagination. Will you write down the week's meals on a sheet of paper?

**léo** Ton régime dure depuis deux heures et tu ne penses déjà qu'à mon gâteau. Tant pis, goûte un petit morceau, sans excès !
Your diet has lasted two hours and you can already think of nothing but my cake. Never mind, try a little piece, without going overboard!

**hugo** Bon... un tout petit morceau. Je suis trop faible, c'est de la folie ! Mais c'est délicieux.
OK... just a tiny piece. I'm too weak, it's madness! But it's delicious.

## chapter 4 the big race

**nadia** Hugo, tu es à l'aise ? Tout le musée est là pour toi : Anna, Zoé, Léo, et même le docteur Roux, avec tous ses patients !
Hugo, are you comfortable? The whole museum is here for you: Anna, Zoé, Léo and even Dr Roux, with all his patients!

**hugo** Je suis légèrement nerveux, mais parfaitement prêt. Normalement, je me concentre bien le matin. Aujourd'hui, mon esprit est libre.
I'm slightly nervous, but perfectly ready. Normally I concentrate well in the morning. Today my mind is free.

**léo** Dépêche-toi, la compétition vient de commencer ! Le stade est plein, et les premiers sont déjà loin !
Hurry up, the competition has just started! The stadium is full, and the first ones are already far ahead!

**anna** Il est en train de courir ! Il respire profondément, il bouge les bras. Malgré sa jambe, il a vraiment le moral.
He's running right now! He's breathing deeply, he's moving his arms. Despite his leg, he's really in good spirits.

**zoé** Ça va être correct, tu vas voir ! Mais il est sur le point de s'arrêter… non, il continue ! Quelle mémoire des conseils de Léo !
It's going to be fine, you'll see! But he's about to stop… no, he's carrying on! What a memory for Léo's advice!

**nadia** Victoire ! Il vient de finir ! Quelle personnalité ! Il a failli abandonner, mais il est arrivé, fatigué mais heureux, avec le sourire.
Victory! He's just finished! What a personality! He nearly gave up, but he made it, tired but happy, with a smile.

**hugo** Je suis muet de bonheur ! Merci à tous : sans votre aide, c'était impossible !
I'm speechless with joy! Thanks, everyone: without your help, it would have been impossible!

**léo** Alors, champion ? La prochaine fois, un tournoi de foot, un championnat de ski ? Ou une assiette de gâteaux avec de la crème ?
So, champion? Next time, a football tournament, a ski championship? Or a plate of cakes with cream?

**hugo** Ce qui me plaît, c'est de rester debout ! Mais ce soir, je prends tous les gâteaux, sans excès, tranquillement.
What I like is staying on my feet! But tonight I'll have all the cakes, without excess, calmly.

## chapter 5 the loudspeaker

**thomas** Mesdames et Messieurs, bonjour et bienvenue à la grande course de la ville !
Ladies and gentlemen, good morning and welcome to the city's big race!

**thomas** La course commence dans dix minutes : tous les participants doivent aller au départ.
The race starts in ten minutes: all the runners must go to the start.

**thomas** Les familles et les amis doivent rester au bord de la route.
Families and friends must stay at the side of the road.

**thomas** Il va faire chaud : il y a de l'eau tous les cinq kilomètres, et il est important que vous buviez.
It's going to be hot: there is water every five kilometres, and it is important that you drink.

**thomas** Bonne course à tous !
Have a good race, everyone!

**You followed a whole story about the body, the doctor, food and sport, and you can describe it all yourself. Bravo!**
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**