

VOCABULAIRE ET GRAMMAIRE

Département de Français

Nathalie López Mondéjar

TABLE DES MATIÈRES

<u>VOCABULAIRE.....</u>	<u>3</u>
Les loisirs.....	3
La description physique.....	4
Donner des conseils (de sport/santé).....	5
La routine quotidienne.....	7
Le lycée, les matières et les installations.....	8
La famille.....	9
La ville.....	10
La santé.....	11
Les médias de communication.....	12
L'écologie et l'environnement.....	13
Les tâches ménagères.....	14
La nourriture et les ustensiles de cuisine.....	15
Le voyage et à l'aéroport.....	16
À la gare et à la plage.....	17
<u>GRAMMAIRE.....</u>	<u>18</u>
Le présent de l'indicatif.....	18
Les passé composé.....	20
L'impératif.....	21
Les verbes qui se conjuguent avec être et avoir.....	22
Le passé récent, le présent progressif et le futur proche. L'imparfait de l'indicatif.....	23
Le futur simple et le conditionnel présent.....	24
Le gérondif et la voix passive.....	25
Le subjonctif présent.....	26
Le partitif et les pronoms.....	27
Les pronoms relatifs.....	28
Exprimer les goûts et les préférences.....	29
Exprimer l'opinion.....	30
Exprimer l'obligation, le besoin et le conseil.....	33
<u>SITUATIONS DE COMMUNICATION.....</u>	<u>36</u>
Achat dans un magasin.....	36
Proposer quelque chose à quelqu'un.....	36
Exprimer les goûts et les préférences.....	36
<u>EXEMPLES D'EXPRESSIONS ÉCRITES.....</u>	<u>37</u>
Se présenter (mail).....	37
Donner des conseils (de sport/santé).....	37

PETIT LEXIQUE FRANCO-ESPAGNOL

LES LOISIRS (El ocio)

Pour se divertir on peut:
Faire du (sport individuel = judo), **jouer à+ article** (sport collectif= football), **jouer + de + article** (instrument), **sortir en ville** ou bien, **rester à la maison**.

FAIRE + (de la/ de l', du, des)	JOUER (à la, au, à l', aux)
Le tennis La natation Le cyclisme / Le vélo L'équitation La gymnastique Le judo La boxe Le ski La voile Le surf Le rugby - _____	Le football Le basket Le volleyball /volley Le hand-ball Le baseball Le hockey - _____ - _____ - _____ - _____ - _____ - _____
Le théâtre - _____ - _____ - _____ - _____ - _____ - _____	La lotto Les echecs Les fléchettes Les cartes L'ordinateur Les jeux-vidéo - _____

ALLER/ SORTIR/ RESTER+ à (au/aux)	JOUER (de la, du, de l', des)
La piscine Le théâtre Un concert Un musée L'opéra La discothèque/ La boîte Le restaurant Le cinéma - _____	Le violon Le piano La batterie Le hand-ball Le baseball Le hockey - _____ - _____ - _____

VERBES DE SPORT / LOISIR	REGARDER
Nager Courir Se balader /Se promener Lire Dessiner / Peindre Danser Chanter	La télévision Un film Un programme télévisé - _____ - _____ - _____

LA DESCRIPTION PHYSIQUE

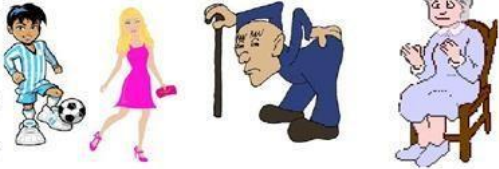
La description physique

✓ On indique le genre :

C'est un homme/ une femme/ un garçon/ une fille...

✓ On parle de l'âge :

Il/elle est...



jeune vieux / âgé vieille / âgée

- On parle de l'apparence :

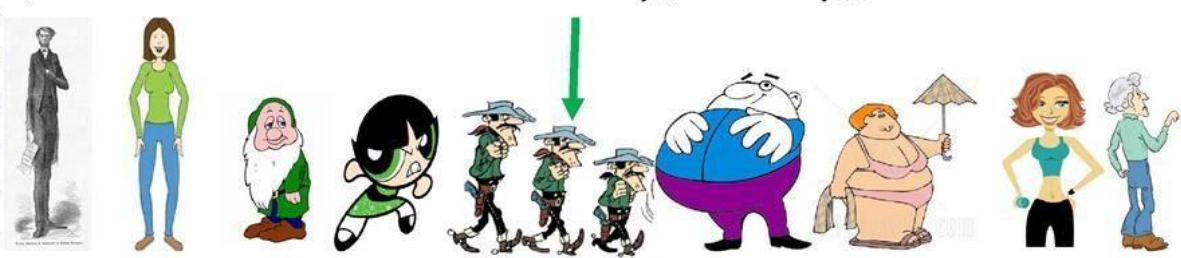
Il/elle est...



beau belle laid laide
mignon mignonne
joli jolie

✓ On indique la taille :

Il/elle est...



grand grande petit petite de taille moyenne gros grosse mince / maigre

✓ On parle des cheveux :

Il/elle a les cheveux / ses cheveux sont...

Il/elle est...



noirs bruns/ châains blonds roux gris blancs brun - brune blond - blonde roux - rousse

Il/elle a les cheveux...



longs courts raides frisés bouclés ondulés

✓ On parle des yeux :

Il/elle a les yeux / ses yeux sont...



grands petits noirs marron bleus verts

✓ On parle des traits particuliers :

Il/elle a / porte...



la barbe une moustache un grain de beauté des taches de rousseur des lunettes un tatouage un piercing Il est chauve

LES ADJECTIFS

FORMATION DU FÉMININ

La règle générale: On ajoute un **-e** à la forme du masculin

Masculin	Féminin	Masculin	Féminin
Grand	Grande	Vert	Verte
Petit	Petite	Intelligent	Intelligente
Blond	Blonde	Américain	Américaine
Brun	Brune		

Les adjectifs qui finissent en **-e** au masculin restent invariables

Masculin	Féminin	Masculin	Féminin
Jeune	Jeune	Sympathique	Sympathique
Rouge	Rouge	Célibataire	Célibataire

Les adjectifs masculins qui finissent en **-é** suivent la règle générale

Masculin	Féminin
Marié	Mariée

Les adjectifs qui finissent en **-en** ajoutent **-ne**

Masculin	Féminin	Masculin	Féminin
Italien	Italienne	Parisien	Parisienne
Ancien	Ancienne	Européen	Européenne

Les adjectifs qui finissent en **-el** ajoutent **-le**

Masculin	Féminin
Traditionnel	Traditionnelle
Exceptionnel	Exceptionnelle

Les adjectifs en **-on** ajoutent **-ne** aussi.

Masculin	Féminin
Bon	Bonne
Mignon	Mignonne
Breton	Bretonne

Les adjectifs en **-er** se transforment en **-ère**

Masculin	Féminin	Masculin	Féminin
Fier	Fière	Amer	Amère
Etranger	Etrangère	Premier	Première
Cher	Chère		

Les adjectifs en **-eux / -eur** changent en **-euse**

Masculin	Féminin	Masculin	Féminin
Heureux	Heureuse	Nerveux	Nerveuse
Rêveur	Rêveuse	Travailleur	Travailleuse
Sérieux	Sérieuse		

Les adjectifs en **-teur** changent en **-trice / -teuse**

Masculin	Féminin
Conservateur	Conservatrice
Observateur	Observatrice
Menteur	Menteuse

Les adjectifs en **-f** changent en **-ve**

Masculin	Féminin
Sportif	Sportive
Actif	Active
Neuf	Neuve

Les adjectifs en **-c** changent en **-que**

Masculin	Féminin
Public	Publique
Turc	Turque
Grec	Grecque

Adjectifs Irreguliers

Masculin	Féminin	Masculin	Féminin
Beau	Belle	Blanc	Blanche
Gros	Grosse	Fou	Folle
Vieux	Vieille	Roux	Rousse
Gentil	Gentille	Long	Longue
Frais	Fraîche		

FORMATION DU PLURIEL (A1)

La règle générale: On ajoute un **-s** à la forme du singulier

Singulier	Pluriel	Singulier	Pluriel
Grand	Grands	Intelligente	Intelligentes
Petit	Petits	Américain	Américains
Blonde	Blondes	Brune	Brunes

Les adjectifs qui finissent en **-s**, ou **-x** au singulier restent invariables

Singulier	Pluriel	Singulier	Pluriel
Français	Français	Bas	Bas
Roux	Roux	Sérieux	Sérieux

Les adjectifs singuliers qui finissent en **-eau** prennent un **-x** au pluriel

Singulier	Pluriel
Nouveau	Nouveaux
Beau	Beaux

Les adjectifs singuliers qui finissent en **-al** prennent un **-x** au pluriel.

Singulier	Pluriel
Original	Originaux
Sentimental	Sentimentaux

LES VERBES D'ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

La routine Quotidienne illustrée



Se réveiller



Se lever



Préparer le petit
Déjeuner



Faire le lit



Se brosser les
dents



Prendre une
douche



Prendre le petit
Déjeuner



Déjeuner



Dîner



S'habiller



Se coiffer



Aller à l'école



Arriver à l'école



Sortir de l'école



Balayer



Étudier



Faire des courses



Faire la cuisine



Faire la vaisselle



Faire une sieste



Sortir le chien



Marcher



Lire le journal



Regarder la
télévision



Surfer sur le
web

LE LYCÉE, LES MATIÈRES ET LES INSTALLATIONS

Les Matières

L'Emploi du Temps
Le Français
L'Histoire
L'Anglais
Les Mathématiques (Les maths)
La Géographie (La Géo)
L'Éducation Plastique (= Le Dessin)
L'Éducation Physique (= Le Sport)
Les Sciences de la Vie et de la Terre.
La Musique
La Physique
La Chimie
La Technologie

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Les Installations

La salle de classe (Avec un tableau, un bureau pour le professeur, un tableau au mur et des tables pour les élèves)
La salle informatique
Le gymnase
Le laboratoire de langues.
Le secrétariat.
La salle de professeurs
La cantine
La cour
La bibliothèque
Un terrain de sport

- _____
- _____

LA FAMILLE.

▪ Les membres de la famille.

Le père/ La mère	
Les parents	
Le fils/ La fille	
Les enfants	
Le grand-père/ La grand-mère	
Les grands-parents	
Le petit-fils/ La petite-fille	
Les petits-enfants	
La tante/ L'oncle	
Le neveu/ La nièce	
Le filleul/ La filleule	
Le cousin/ La cousine	
Le beau-père/ La belle-mère	
Le demi-frère/ La demi-sœur	
Le mari/ La femme	
La belle-mère/Le beau-père	
La belle-sœur/ Le beau-frère	

▪ Les types de famille

La famille nucléaire	
La famille monoparentale	
La famille recomposée	
La famille élargie	

LA FORMA NÉGATIVE

Je vais à la plage	Je ne vais pas à la plage
Je vais au cinéma	Je ne vais pas au cinéma
Je vais à l'école	Je ne vais pas à l'école
Je vais aux États-Unis	Je ne vais pas aux États-Unis

LA VILLE.

Le trottoir	
Le passage piéton	
Les marches	
Le feu rouge	
Le rond-point	
La rue	
L'avenue	
Le boulevard	
Le carrefour	
La place	
Le parc	
L'école	
La gare	
L'arrêt de bus	
La station de métro	
Une place de parking	
Un kiosque à journaux	
Un magasin	
Une boutique	
La pharmacie	
La boulangerie	
La pâtisserie	
La boucherie	
La poissonnerie	
La poste	
Le fleuriste	
L'église	
Le restaurant	
L'épicerie	
La librairie	
Le commissariat	
La bibliothèque	
La piscine	

LA SANTÉ :

- * Être malade
- * Le médecin
- * Le docteur
- * L'ordonnance
- * Guérir
- * Soigner
- * Prendre un comprimé
- * Avoir mal à la/ au / aux
- * Vomir
- * Tousser
- * S'essouffler
- * Une crise cardiaque
- * Le médecin
- * Qu'est-ce que vous avez ?
- * Qu'est-ce qui ne vas pas ?
- * Vous avez mal quelque part ?
- * Prenez.... Ces comprimés, un sirop....
- * Faites.... Plus de sport, mangez moins, ne fumez pas, ne buvez pas.....
- * Je vous recommande de....
- * Se reposer
- * Être en forme
- * Etre fatigué
- * Faire du sport
- * Arrêter de fumer
- * Ne pas boire
- * Ne pas prendre de drogues
- * Avoir une alimentation équilibrée
- * Le cholestérol
- * Faire attention à sa santé
- * Avoir des rides
- * Consommer des produits bio

LES MÉDIAS DE COMMUNICATION

- **Le téléphone** portable ou téléphone mobile.
- Le répondeur.
- **La télévision.**
- La télécommande.
- Regarder le journal télévisé.
- Regarder un film
- Regarder un documentaire.
- **La radio**
- Les stations de radio
- **La presse**
- Le journal
- Le magazine
- La revue
- **L'ordinateur**



- Travailler sur internet.
- Envoyer un courrier électronique.
- Recevoir un courrier.
- Consulter sa messagerie.
- Brancher l'ordinateur.
- Éteindre l'ordinateur.
- Une disquette.
- Une imprimante.
- Imprimer.
- Bloguer
- Télécharger
- Un post
- Twitter
- Poker
- Un follower
- Une souris.
- Un CD.
- Un écran
- Un scanner
- Un clavier

L'ÉCOLOGIE ET L'ENVIRONNEMENT.



- La Planète
- L'Environnement
- L'écologie
- Le Climat
- La Pollution
- Polluer
- Recycler
- Le Recyclage
- Trier
- Le Tri
- Les Déchets
- La Poubelle
- Les Ordures
- Les Résidus
- Jeter
- Protéger
- Salir
- Le Carton
- Le Papier
- Le Plastique
- Le Verre
- Le Métal
- Le réchauffement climatique
- L'effet de serre
- Déforestation
- Développement durable
- Eteindre la lumière
- Baisser le chauffage
- Gaspiller

LES TÂCHES MÉNAGÈRES



Balayer



Passer
l'aspirateur



repasser



épousseter

coudre



Faire la
cuisine



Préparer le repas



Mettre la
table



Desservir la
table



Faire la
vaisselle



Laver le
linge



Laver le sol



Faire son lit



Ranger sa
chambre



Ranger ses
affaires

LA NOURRITURE

<p>➤ <u>Des Légumes :</u></p> <ul style="list-style-type: none">-Petit-pois :-Carottes :-Chou-fleur :-Tomate :-Salade :		<p>➤ <u>Du poisson :</u></p> <ul style="list-style-type: none">-Sardines :-Saumon :-Truite :-Thon :-Morue :-Colin :	
<p>➤ <u>Des Fruits :</u></p> <ul style="list-style-type: none">-Bananes :-Oranges :-Pêches :-Pommes :-Fraises :-Cerises :		<p>➤ <u>Des produits laitiers :</u></p> <ul style="list-style-type: none">-Lait :-Fromage :-Yaourt :-Beurre :	
<p>➤ <u>De la viande :</u></p> <ul style="list-style-type: none">-Porc :-Jambon :-Poulet :-Mouton :-Bœuf :-Dinde :-Saucisses :-Saucisson :		<p>➤ <u>Autres :</u></p> <ul style="list-style-type: none">-Pâté :-Œufs :-Frites :-Pain :-Soupe :-Huile d'olive :-Vinaigre :-Sel :	

LES USTENSILES DE CUISINE.



- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Une casserole.➤ Une poêle.➤ Un moule à tarte.➤ Une cocotte et son couvercle.➤ Un plat.➤ Un moule à gâteau.➤ Un saladier. | |
|--|--|

LE VOYAGE

- Partir en vacances

Au bord de la mer, en montagne, à l'étranger, à la campagne Consulter les horaires de train, d'avion

- Faire une réservation

Acheter des billets de train/d'avion Faire ses valises

- Prendre un taxi Aller à l'hôtel

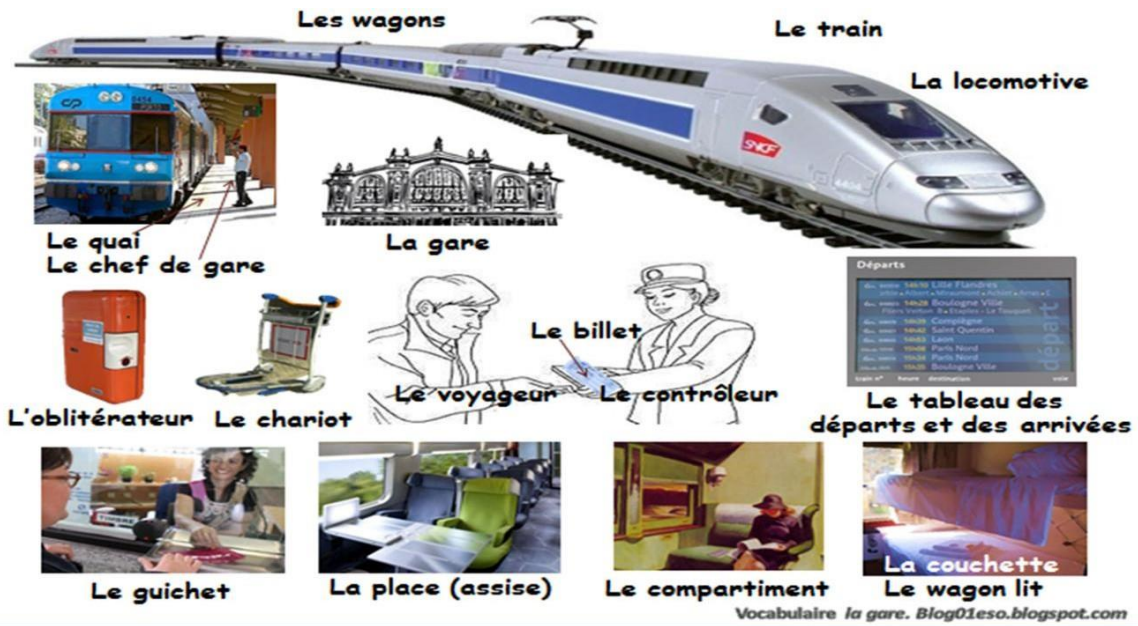
Prendre le train, le métro Aller à pied

- Visiter les monuments
- Manger au restaurant
- Écrire des cartes postales Prendre des photos
- Faire développer les photos

À L'AÉROPORT

- Prendre l'avion
- L'aéroport
- Compagnie aérienne
- Vol sans escale
- Enregistrer les bagages
- Écran d'affichage
- Heure d'embarquement
- Numéro de vol
- Carte d'embarquement
- Un bagage à main
- Les bagages
- La soute à bagages
- Côté couloir
- Côté fenêtre
- Billet d'avion
- Le tapis roulant
- Atterrir/Atterrissage

À LA GARE



LA PLAGE



LE PRÉSENT DE L'INDICATIF

1.1. LES AUXILIAIRES :

ÊTRE	AVOIR
Je <i>suis</i>	J' <i>ai</i>
Tu <i>es</i>	Tu <i>as</i>
Il / elle / on <i>est</i>	Il / elle / on <i>a</i>
Nous <i>sommes</i>	Nous <i>avons</i>
Vous <i>êtes</i>	Vous <i>avez</i>
Ils / elles <i>sont</i>	Ils / elles <i>ont</i>

1.2. 1^o GROUPE : VERBES EN -ER :

1 ^o groupe (-er) RACINE +	S'APPELER	ALLER Unique verbe irrégulier
-e	Je m' <i>appelle</i>	Je <i>vais</i>
-es	Tu t' <i>appelles</i>	Tu <i>vas</i>
-e	Il / elle / on s' <i>appelle</i>	Il / elle / on <i>va</i>
-ons	Nous nous <i>appelons</i>	Nous <i>allons</i>
-ez	Vous vous <i>appelez</i>	Vous <i>allez</i>
-ent	Ils / elles s' <i>appellent</i>	Ils / elles <i>vont</i>

Modifications orthographiques des verbes en -ER :

-CER ➤ **ç** + ons, ais, aïs, ait, aient.

ex. : je commenç*ais* / nous commenç*ions*.

➤ **c** + ions, iez.

-GER ➤ **ge** + ons, ais, aïs, ait, aient.

ex. : ils mang*eaient* / vous mang*iez*.

➤ **g** + ions, iez.

-AYER ➤ ils se conjuguent soit en conservant le « **y** » de l'infinitif, soit en le changeant pour un « **i** » aux 3 personnes du singulier et à la 3^o du pluriel : *ex.* : je pay*e* / pa*ie*.

-OYER / -UYER ➤ ils changent le « **y** » en « **i** » aux 3 personnes du singulier et à la 3^o du pluriel.

-ELER / -ETER ➤

◆ Les verbes en **-ELER** en **-ETER** et se conjuguent sur le modèle de *peler* et d'*acheter* : ils portent un accent grave « **è** » sur l'avant dernier « **e** » quand il est suivi d'un e muet (3 premières personnes du singulier et la 3^o du pluriel) :

⇒ Je p*èle*, tu p*èles*, il p*èle*, nous pelons, vous pelez, ils p*èlent*.

⇒ J'ach*ète*, tu ach*ètes*, il ach*ète*, nous achetons, vous achetez, ils ach*ètent*.

◆ **Exceptions** : APPELER, JETER et leurs composés, et INTERPELER qui double le « **l** » ou le « **t** » devant un e muet (3 premières personnes du singulier et la 3^o du pluriel) :

1.3. 2° GROUPE : VERBES EN –IR :

2° groupe (-ir) RACINE +	FINIR
-is	Je <i>finis</i>
-is	Tu <i>finis</i>
-it	Il / elle / on <i>finit</i>
- <u>is</u> sons	Nous <i>finis</i> sons
- <u>is</u> sez	Vous <i>finis</i> sez
- <u>is</u> sent	Ils / elles <i>finis</i> sent

ATTENTION !

Los verbos que se conjugan como **FINIR** tienen una vocal en la penúltima sílaba → FI – NIR ; SA – LIR ; etc. Se conjugan a partir de una sola raíz (se quita –IR ➤ FIN-) a la que se le añaden las desinencias: *-is, -is, -it, -issons, -issez, -issent*.

1.4. 3° GROUPE :

Ce troisième groupe regroupe tous les autres verbes qui se terminent par –IR, –OIR, –DRE, –IRE, etc. Voici une petite aide mais tu devras apprendre par cœur la plus grande partie de ces verbes qui sont irréguliers...

Verbes en –IR:

PARTIR
Je <i>pars</i>
Tu <i>pars</i>
Il / elle / on <i>part</i>
Nous <i>partons</i>
Vous <i>partez</i>
Ils / elles <i>partent</i>

Los verbos que se conjugan como **PARTIR** tienen una consonante en la penúltima sílaba → PAR – TIR ; SOR – TIR ; etc.

Se conjugan a partir de 2 raíces (SOR- para el singular; SORT- para el plural) a las que se le añaden las desinencias: *-s, -s, -t, -ons, ez, -ent*.

Verbes en –IR irréguliers :

➤ Los verbos **accueillir, recueillir, cueillir, découvrir, ouvrir, offrir, souffrir** se conjugan como los verbos en –ER. Se quita la –IR final y se añaden a la raíz las desinencias siguientes: *-e, -es, -e, -ons, -ez, -ent*.

➤ Los verbos **venir y tenir** (y sus compuestos *devenir, appartenir, etc.*) son irregulares: se conjugan d una forma totalmente diferente:

OUVRIR

J'ouvre
Tu ouvres
Il ouvre

Nous ouvrons
Vous ouvrez
Ils ouvrent

VENIR

Je viens
Tu viens
Il vient

Nous venons
Vous venez
Ils viennent

Verbes en –IRE : LIRE	EXCEPTIONS	Verbes en –DRE : ATTENDRE	EXCEPTION : PRENDRE et ses composés
Je <i>lis</i> Tu <i>lis</i> Il / elle / on <i>lit</i> Nous <i>lisons</i> Vous <i>lisez</i> Ils / elles <i>lisent</i>	DIRE > vous <i>dites</i> FAIRE > vous <i>faites</i> , ils font ÉCRIRE > nous <i>écrivons</i> , vous <i>écrivez</i> , ils <i>écrivent</i>	<i>J'attends</i> <i>Tu attends</i> Il / elle / on <i>attend</i> Nous <i>attendons</i> Vous <i>attendez</i> Ils / elles <i>attendent</i>	<i>Je prends</i> <i>Tu prends</i> Il / elle / on <i>prend</i> Nous <i>prenons</i> Vous <i>prenez</i> Ils / elles <i>prennent</i>

Verbes en –AÎTRE : CONNAÎTRE
Je <i>connais</i> Tu <i>connais</i> Il / elle / on <i>connaît</i> Nous <i>connaissons</i> Vous <i>connaissez</i> Ils / elles <i>connaissent</i>

Verbes en –TRE : METTRE et ses composés
Je <i>mets</i> Tu <i>mets</i> Il / elle / on <i>met</i> Nous <i>mettons</i> Vous <i>mettez</i> Ils / elles <i>mettent</i>

VOULOIR	POUVOIR	Verbes en –EVOIR : DEVOIR
Je veux Tu veux Il / elle / on veut Nous <i>voulons</i> Vous <i>voulez</i> Ils / elles veulent	Je peux Tu peux Il / elle / on peut Nous <i>pouvons</i> Vous <i>pouvez</i> Ils / elles peuvent	Je dois Tu dois Il / elle / on doit Nous devons Vous devez Ils / elles doivent

VALOIR	RECEVOIR
Je vaut Tu vaut Il / elle / on vaut Nous <i>valons</i> Vous <i>valez</i> Ils / elles valent	Je reçois Tu reçois Il / elle / on reçoit Nous <i>recevons</i> Vous <i>recevez</i> Ils / elles reçoivent

L'IMPÉRATIF

Rappel : l'impératif ne connaît que trois personnes.

La 2^{ème} personne du singulier et les deux premières personnes du pluriel. Il se forme comme le présent de l'indicatif.

On enlève le « s » de la deuxième personne du singulier des verbes en -er. Ex : Chante ! Chantons ! Chantez !

Quand l'impératif est suivi des pronoms compléments « en » et « y », il conserve le « s » à la deuxième personne du singulier.

Ex : Manges-en ! Coupe-en 4 ! Chauffes-y les pommes de terre !

Mais : coupe-les en rondelles ! Saupoudre-le de sucre vanille !

LES VERBES PRONOMINAUX AU PASSÉ COMPOSÉ.

LE PASSÉ COMPOSÉ

- On utilise le passé composé pour raconter un événement passé.
- Il est formé d'un auxiliaire **Être ou avoir** et du participe passé du verbe.
- Les auxiliaires être et avoir se conjuguent au présent de l'indicatif.
- On utilise l'auxiliaire **être** :
 - Avec des **verbes du type « ARRIVER »/ « PARTIR »** (Aller/venir, entrer/sortir, partir/arriver/rester, monter/descendre, tomber/mourir/naître, retourner et passer.
 - **Avec les verbes pronominaux** : Normalement ils expriment des actions quotidiennes telles que : **Se coucher, se laver, s'habiller, se raser, se coiffer, se maquiller, se brosser les dents etc.**
 - Ils se construisent avec un pronom réfléchi, qui varie avec les personnes (me, te, se, nous, vous, se).

- **LES VERBES PRONOMINAUX AU PASSÉ COMPOSÉ :**

Ils se construisent avec l'auxiliaire être, qui est situé juste après le pronom réfléchi.

Par exemple : Se laver :

Je me lave.	—————→	Je me suis lavé(e).
Elle se lave.	—————→	Elle s'est lavée.
Vous vous lavez.	—————→	Vous vous êtes lavés.

- **Le participe passé s'accorde** en genre et en nombre avec le sujet du verbe.
- On utilise l'auxiliaire **avoir** : Lorsqu'il ne s'agit pas ni d'un verbe du type « Arriver/ Venir », ni d'un verbe pronominal.
 - Le participe passé employé avec l'auxiliaire avoir ne s'accorde pas avec le sujet.

L'ACCORD DU PARTICIPE PASSÉ AU PASSÉ COMPOSÉ AVEC L'AUXILIAIRE AVOIR

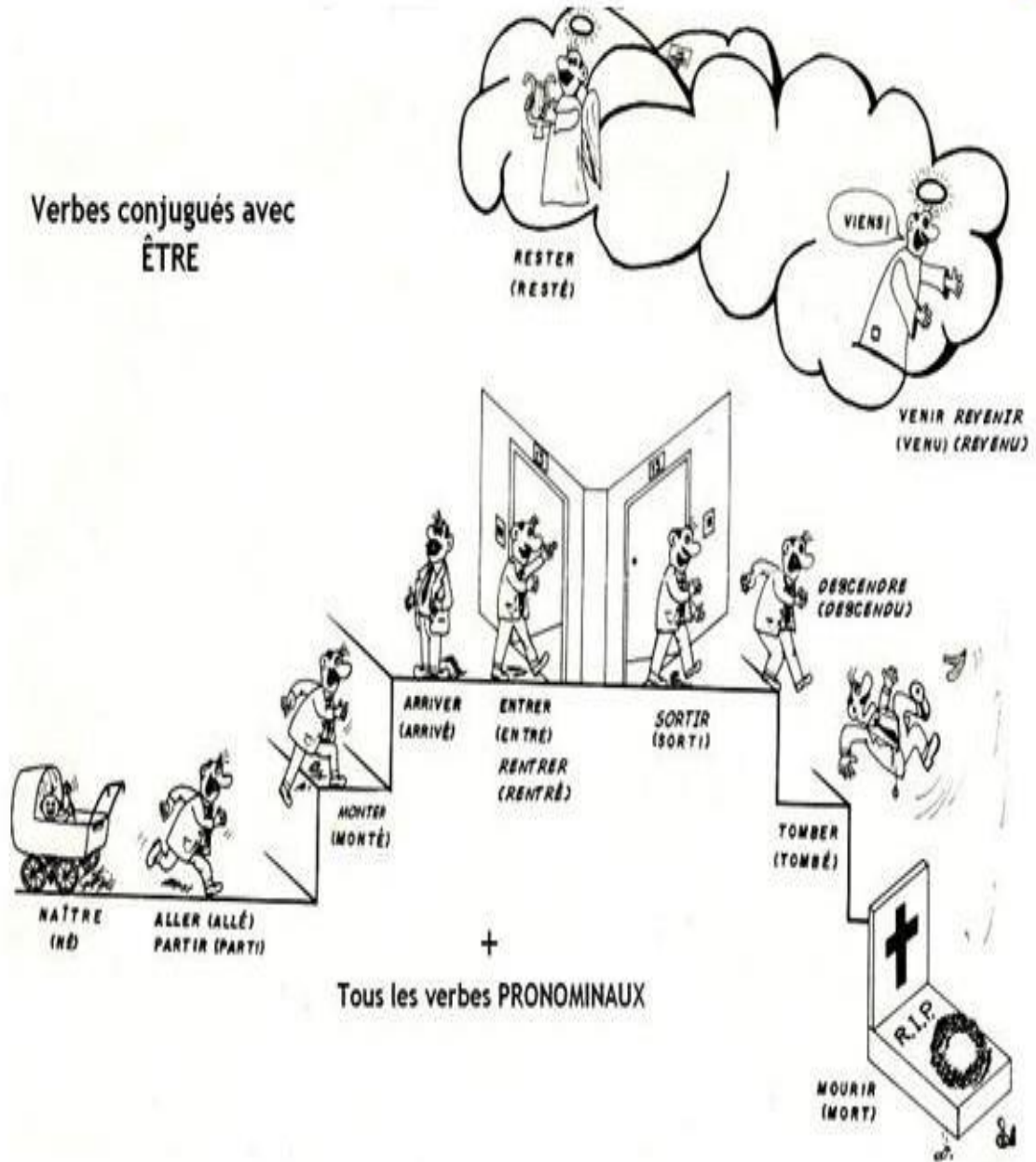
S'il y a un COD qui précède l'auxiliaire *avoir*, il y a concordance entre sujet et le participe passé.

- 1) COD = pronom personnel (*me, te, le, la, nous, vous, les*).
ex. : j'ai vu ta sœur ⇒ je l'ai vue.
- 2) COD + que (pronom relatif).
ex. : j'ai acheté des fleurs. ⇒ **les fleurs que j'ai achetées**.



Liste des verbes qui se conjuguent avec l'auxiliaire être au passé composé.

Verbes conjugués avec
ÊTRE



- Rester
- Venir / revenir
- Naître / mourir
- Arriver
- Tomber
- Monter /descendre
- Entrer / rentrer / sortir
- Aller / partir

LE PASSÉ RÉCENT

SUJET + VENIR au présent + DE + Verbe infinitif

Je **vais** au cinéma = Je viens d'**aller** au cinéma

LE PRÉSENT PROGRESSIF

SUJET + ÊTRE au présent+ en train de + verbe infinitif

Je **mange** une pomme = je suis en train de **manger** une pomme

LE FUTUR PROCHE

SUJET + ALLER au présent + verbe infinitif

J'**écoute** une chanson = je vais **écouter** une chanson

L'IMPARFAIT DE L'INDICATIF

⊙ **L'IMPARFAIT DE L'INDICATIF** est un temps qui permet d'indiquer une action dans le passé qui dure dans le présent.

⊙ Pour former l'imparfait on prend le radical de la 1^{ère} personne du pluriel du verbe au présent de l'indicatif, auquel on ajoute les terminaisons de l'imparfait:

AIS. AIS. AIT. IONS. IEZ. AIENT

Ex : Nous prenøns → Nous pren**ions**. Ex : Nous finissøns. Je finiss**ais**.

- **Il y a une exception : le verbe ÊTRE**

J'étais

Tu étais

Il était

Nous étions

Vous étiez

Ils étaient

⊙ D'autres particularités : Lorsqu'un radical se termine par « G » ou « C », il devient « -GE » ou « -Ç » devant « -A ». Par Exemple : **Je mangeais. Il plaçait.**

LE FUTUR SIMPLE



- On utilise le futur simple de l'indicatif quand on imagine l'avenir ou quand on fait des projets.
- Formation du futur simple : On ajoute à l'**infinitif** les terminaisons « **ai, as, a, ons, ez, ont** ».

Exemple : Nous mangerons des gâteaux.

Il travaillera pendant les vacances de Noël.

- **Fais attention :**
- **1. Pour les infinitifs terminés par « -E », le « -e » disparaît :**

Boire (Borai)

Dire (Dirai).

- **2. Les verbes irréguliers ont un radical très différent de l'infinitif :**

Être : Je serai, tu seras, il sera, nous serons, vous serez, ils seront.

Aller : J'irai, tu iras, il ira, nous irons, vous irez, ils iront. **Venir** : Je viendrai, tu viendras, il viendra, nous viendrons, vous viendrez, ils viendront.

Avoir : J'aurai, tu auras, il aura, nous aurons, vous aurez, ils auront.

Faire : Je ferai, tu feras, il fera, nous ferons, vous ferez, ils feront.

Voir : Je verrai, tu verras, il verra, nous verrons, vous verrez, ils verront.

Vouloir : Je voudrai, tu voudras, il voudra, nous voudrions, vous voudriez, ils voudraient.

Pouvoir : Je pourrai, tu pourras, il pourra, nous pourrions, vous pourriez, ils pourraient.

- Retiens !

Il ne faut pas confondre le futur proche et le futur simple de l'indicatif :

Le futur proche indique un événement immédiat.

LE CONDITIONNEL



- On utilise le conditionnel quand on parle d'une condition : **Si** j'étudie, je mon examen de français. (si + présent, conditionnel)
- Formation du conditionnel : On ajoute à l'**infinitif** les terminaisons de l'imparfait « **ais, ais, ait, ions, iez, aient** ». C'est comme une combinaison de futur et imparfait.

Exemple : Nous mangerions des gâteaux.

Il travaillerait pendant les vacances de Noël.

- **Fais attention :** (mêmes règles que le futur)
- **1. Pour les infinitifs terminés par « -E », le « -e » disparaît.**
- **2. Les verbes irréguliers ont un radical très différent de l'infinitif :**

être : ser-
avoir : aur-
Savoir : saur-

recevoir : recevr-
pouvoir : pourr-
vouloir : voudr-
vouloir : vaudr-

Venir / tenir : viendr- / tiendr-
Voir : verr-
Faire : fer-

: LE GÉRONDIF

✚ **Le participe présent** (forme en **ant**) est peu utilisé à l'oral mais assez souvent à l'écrit. Il sert avant tout à former le gérondif (forme en : **en....-ant**) qui lui est très fréquent à l'oral et à l'écrit.

✚ **Forme du participe présent :**

On part de la première personne du pluriel du présent. On ajoute **ant** au radical.

Exemples : Nous **aim**-ons → aim-ant ; Nous **finiss**-ons → finiss-ant.

Nous **lis**-ons → lis-ant ; Nous **écriv**-ons → écriv-ant.



Forme du gérondif. En aimant, en lisant, en finissant, en écrivant



Trois verbes font exception : être → en étant ; avoir → en ayant ; savoir → en sachant



Valeurs et emplois du gérondif :

- Le gérondif s'utilise presque toujours en même temps qu'un autre verbe.
Ex : Il aime bien chanter **en prenant** son bain.
- **Valeur de temps du gérondif :** les deux actions sont simultanées.
Ex : on ne doit pas conduire **en utilisant** son téléphone portable !
- **Valeur de cause :**
Ex : Tu vois bien, **en travaillant** un peu, tu as réussi (= parce que tu as travaillé).
- **Valeur de moyen, de manière :**
 - Je cherche un studio pas trop cher. C'est dur ! Je ne sais pas comment faire.
 - **En lisant** les journaux spécialisés, **en mettant** une petite annonce à la boulangerie, **en allant** au service logement étudiant.
- **Valeur de condition :**
En mangeant moins de sucre, tu maigriras (=si tu manges....)

: LA VOIX PASSIVE

	Voix active (SUJET ACTIF+VERBE+COD)	Voix passive SUJET PASSIF+VERBE+ COMPLÉMENT D'AGENT
Présent	Le CHAT mange LA souris	LA souris est mangée par le CHAT
Passé composé	Le CHAT A mangé LA souris	LA souris A été mangée par le CHAT
Imparfait	Le CHAT mangeAIT LA souris	LA souris ETAIT mangée par le CHAT

Attention!

Il n'y a pas toujours de complément d'agent dans la voix passive. On a publié mes photos dans la presse.

→ Mes photos ont été publiées dans la presse. (sans complément d'agent)

LE SUBJONCTIF PRÉSENT

- **Le subjonctif** est le mode de l'opinion, du sentiment, de la volonté, du doute, de l'ordre...
- Nous utilisons le subjonctif après les expressions :
 - Je doute que tu finisses à temps.
 - Je veux que tu travailles.
 - Je ne crois pas qu'il vienne.
 - Il faut que nous partions avant 8h.
- **Formation du subjonctif présent :**
 - Pour JE, TU, IL/ELLE, ILS/ELLES on prend le radical du verbe à la 3^{ème} personne du pluriel du présent de l'indicatif et on ajoute les terminaisons du subjonctif :

-E
-ES
- E
- IONS
- IEZ
- ENT

- Pour NOUS et VOUS, on prend le radical de la première personne du pluriel du présent de l'indicatif et on ajoute les terminaisons du subjonctif.

Verbes irréguliers				
	avoir	être	aller	faire
que/qu'	j'aie	je sois	j'aille	je fasse
	tu aies	tu sois	tu ailles	tu fasses
	il ait	il soit	il aille	il fasse
	nous ayons	nous soyons	nous allions	nous fassions
	vous ayez	vous soyez	vous alliez	vous fassiez
	ils aient	ils soient	ils aillent	ils fassent
	pouvoir	valoir	savoir	vouloir
que/qu'	je puisse	je vaille	je sache	je veuille
	tu puisses	tu vailles	tu saches	tu veuilles
	il puisse	il vaille	il sache	il veuille
	nous puissions	nous valions	nous sachions	nous voulions
	vous puissiez	vous valiez	vous sachiez	vous vouliez
	ils puissent	ils valent	ils sachent	ils veuillent

LE PARTITIF

partitif	négatif
Je veux du poulet	Je ne veux pas de poulet
Je veux de la viande	Je ne veux pas de viande
Je veux de l' eau minérale	Je ne veux pas d' eau minérale
Je veux des pommes	Je ne veux pas de pommes

LES PRONOMS

Sujets	Réfléchis	Toniques	COD	COI	Et aussi
je	me	moi	me	me	Y / EN
tu	te	toi	te	te	
il/elle/(on)	se	lui/elle	le/la	lui	
nous	nous	nous	nous	nous	
vous	vous	vous	vous	vous	
ils /elles	se	eux/elles	les	leur	

Le pronom Sujet: On peut seulement l'utiliser comme sujet de la phrase.

Ex : { Yo soy feliz → Je suis heureux (sujet)

Le pronom réfléchis/ personnel : Il sert à conjuguer le « se » des verbes pronominaux.

Ex : { Yo me paseo (pasearse) → Je me promène (se promener)
 { Nosotros nos llamamos (llamarse) → Nous nous appelons (s'appeler)

Le pronom tonique : En castillan, on utilise le pronom sujet comme sujet et comme tonique, mais en anglais et en français, ils ne sont pas les mêmes. Si l'on veut utiliser la première personne du singulier « je » avec une autre fonction différente à celle de sujet, il faudra utiliser « moi ». Il se place aussi après certaines prépositions (à, de, pour, chez, avec, sans, vers, devant, derrière, à côté de, loin de, près de,...)

Ex : { Vamos a mi casa → Nous allons chez moi.
 { Soy yo → C'est moi (tonique= après le verbe)

Le complément d'objet direct : Sa fonction est celle de COD (après le verbe).

Ex : { Il mange la pomme. → Il la mange.

Le complément d'objet indirect : Sa fonction est celle de COI (après le verbe = préposition+ personne)

Ex : { Je parle à mon père. → Je lui parle.

Les pronoms Y/EN : En s'agit d'un COD et Y s'agit d'un lieu (= où) ou d'un groupe de mot introduit par préposition (à, auprès, avec...)

EN : { Je mange une pomme → J'**en** mange une. (en singulier, on substitue seulement le substantif)
Je prends trois stylos → J'**en** prends trois. (on substitue seulement le substantif si il ya 1 numéro)
Je mange des pommes → J'**en** mange (en pluriel on substitue le complément entier)

Y : { Je vais en France → J'**y** vais.
Je viens de Paris → J'**y** viens.
Je suis auprès de lui → J'**y** suis.

Des expressions faites: J' **en** ai marre. / J' **en** ai ras le bol. / Je pense **à toi** → J'**y** pense

ATTENTION

→ EN peut substituer un lieu s'il est introduit par « de » : Je reviens **du cinéma** = j'**en** reviens.

→ EN peut remplacer un nom s'il est introduit par un article partitif « de » :

- Tu veux **du chocolat** ? = j'**en** veux.

LA PLACE DES PRONOMS

EN / Y :

- Ils se placent entre le sujet et le verbe, si le **verbe est simple** → j'**y** pense.
Verbe simple
- Mais ils se placent entre le sujet et l'auxiliaire si le **temps est composé** → j'**y** ai pensé.
Verbe composé
- Ils se place entre le **verbe** et le **verbe en infinitif**, lors de semiauxiliare our périphrase, comme dans le futur proche → Je vais y aller.
Verbe Verbe infinitif

COD/COI

- Ils se placent devant le verbe, qu'il soit simple ou composé, mais s'il y a un COD et un COI dans la phrase, il faut placer en **premier le COI**.
→ Nathalie me donne sa photo = Nathalie me la donne
COI COD COI COD
- Sauf avec les pronoms LUI/LEUR, alors se sera le **COD en premier**
→ Nathalie donne sa photo à Pierre = Nathalie la lui donne.
COD COI COD COI

LES PRONOMS RELATIFS : QUI / QUE / OÙ / DONT

1. Les pronoms relatifs simples « **qui, que, où, dont** » servent à relier deux phrases pour éviter la répétition.
2. Ils remplacent un nom ou un pronom appelé "**antécédent**".
3. Ils n'ont pas de sens mais seulement **une fonction grammaticale** :
 - ✓ "**qui**" remplace **un sujet**.
 - ✓ "**que**" remplace **un complément d'objet direct**.
 - ✓ "**où**" remplace **un complément circonstanciel de lieu (ou de temps)**.
 - ✓ "**dont**" remplace **un complément précédé de la préposition « de »**.

Exemples :

- ✓ **L'homme** est notre voisin. **Cet homme** traverse la route.

↓
Le mot répété est **Sujet** de la deuxième phrase.

→ **L'homme** **qui** traverse la route est notre voisin.

↓
Antécédent → Le pronom relatif « **qui** » remplace « **Cet homme** ».

- ✓ Le film est comique. J'ai vu **ce film** hier.

↓
Le mot répété est un **COD**.

→ **Le film** **que** j'ai vu hier est comique.

↓
Antécédent → Le pronom relatif « **que** » remplace « **Ce film** ».

- ✓ Voici **le quartier**. J'habite **dans ce quartier**.

↓
Le mot répété est **un complément circonstanciel de lieu**.

→ Voici **le quartier** **où** j'habite.

↓
Antécédent → Le pronom relatif « **où** » remplace « **dans ce quartier** ».

- ✓ Il a **une moto**. Il est fier **de cette moto**.

↓
Le mot répété est **un complément précédé de la préposition « de »**.

→ Il a **une moto** **dont** il est fier.

↓
Antécédent → Le pronom relatif « **dont** » remplace « **de cette moto** ».

N.B : Les pronoms relatifs simples « **qui, que, où, dont** » se placent toujours à côté de l'**antécédent**.

EXPRIMER LES GOÛTS ET LES PRÉFÉRENCES

Dire que l'on aime quelque chose ou quelqu'un

❤❤❤	Raffoler
❤❤	Adorer
❤	Aimer
❤❤	Ne pas aimer
❤❤❤❤	Ne pas supporter
❤❤❤❤❤	Détester
❤❤❤❤❤❤	Haïr

Chose	Personne	Verbe (infinitif)
J'aime le théâtre.	J'aime Marie.	J'aime lire.
Elle déteste son travail.	Elle déteste son chef.	Elle déteste travailler
Je ne supporte pas le bruit.	Je ne supporte pas ta mère.	Je ne supporte pas manger seul.

Expression de la préférence

Pour exprimer la préférence, on utilise les verbes : **aimer mieux – préférer**

J'aime mieux partir en vacances avec mes amis.

Nous préférons partir en vacances pendant le mois de septembre.

Aimer	Préférer
J'aime	Je préfère
Tu aimes	Tu préfères
Il / Elle / On aime	Il / Elle préfère
Nous aimons	Nous préférons
Vous aimez	Vous préférez
Ils / Elles aiment	Ils / Elles préfèrent

On peut utiliser le verbe **aimer** et des adverbes pour modifier le sens (positif ou négatif)

Beaucoup	+++
Bien	++
Assez	+
Pas trop	-
Pas beaucoup	--
Pas du tout	---

J'aime **bien** ce roman. Nous aimons **beaucoup** ce restaurant. Elle n'aime **pas du tout** la viande.

EXPRIMER L'HYPOTHÈSE INCERTAINE: LES EXPRESSIONS DE L'AMOUR

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Avoir un coup de foudre pour quelqu'un▪ Un cupidon▪ Avoir un cœur d'artichaut▪ Se prendre une veste▪ Avoir le cœur brisé▪ Faire le premier pas▪ Un petit-copain/une petite-copine▪ Un petit-ami/une petite-amie▪ Le mari/l'époux▪ La femme/l'épouse▪ Se marier▪ Epouser quelqu'un▪ Une histoire d'amour▪ La tendresse▪ Un baiser▪ Une lettre d'amour▪ Romantique▪ Le mariage▪ Le divorce▪ Les disputes conjugales▪ Chercher l'âme sœur▪ Flirter | |
|--|--|

SI + imparfait de l'indicatif +
Si je pouvais, ...

conditionnel présent.
... je sortirais.

EXPRIMER L'OPINION

GRAMMAIRE : exprimer son opinion avec des adjectifs ou des adverbes

Pour exprimer vos goûts, votre opinion, vous pouvez utiliser des adjectifs ou des adverbes :

C'est bien → c'est mal. C'est passionnant → c'est ennuyeux.
 C'est bon → c'est mauvais. C'est juste → c'est faux.

Vous pouvez donner votre opinion sur quelqu'un, quelque chose :

C'est un bon film → c'est un mauvais film.
 C'est une idée excellente → c'est une mauvaise idée.
 C'est un garçon sympathique → c'est un garçon déplaisant.
 C'est un livre passionnant → c'est un livre ennuyeux.

Attention : « bien / mal » sont des adverbes (ils sont invariables) :

vous pouvez dire : **mais vous devez dire :**
 Il est bien, ton rapport. C'est un bon rapport.
 Elle est bien, ta proposition. C'est une bonne proposition.

Vous pouvez nuancer votre opinion en utilisant « très », « plutôt », « assez » :

C'est très bon. C'est plutôt bon. C'est assez bon.

ou des expressions familières comme « super », « hyper », « vachement » :

C'est super bon. C'est hyper bon. C'est vachement bon.






Vous pouvez répéter « très » :

C'est très très bon.

Vous pouvez aussi utiliser la négation :

Ce n'est pas bon = c'est mauvais.
 Ce n'est pas mauvais = c'est bon / c'est plutôt bon.

En combinant tous ces moyens, vous disposez de plusieurs nuances entre positif et négatif :

bon	{	hyper bon	} expressions familières	}	POSITIF					
		super bon								
		vachement bon								
excellant	} → ou d'autres adjectifs : exquis, succulent, passionnant, etc.	}	NÉGATIF							
très très bon										
très bon										
assez bon	} très, assez, plutôt							}	NÉGATIF	
plutôt bon										
pas mauvais										
mauvais	{			pas trop mauvais	} négation	}				
		pas bon								
		pas très bon								
		plutôt mauvais	} négation	}			NÉGATIF			
		assez mauvais								
		franchement mauvais								
		très mauvais	} plutôt, assez, très, franchement					}	NÉGATIF	
très très mauvais										
horrible										
→ ou d'autre adjectifs : affreux, nul, ennuyeux, etc.	} expressions familières	}	NÉGATIF							
vachement mauvais										
super mauvais										
hyper mauvais										

Exprimer son opinion

Je pense que ...
Je suis sur(e) que ...
A mon avis ...
Si tu veux mon avis ...
En ce qui me concerne ...
Je suppose ...
Je trouve que ...
Je considere que ...
J'estime que ...
J'ai l'impression que ...
D'apres moi ...
Pour moi ...
Selon moi ...
Pour ma part ...
Personnellement, ...
Mon idee, c'est que ...
Il me semble que ...
Je soutiens ...
Je suis contre ...
Que penses-tu de ... ?
Selon lui ...

Exprimer l'incertitude

Je n'en suis pas sur.
J'en doute.
Je me demande si ...
J'ai des doutes serieux a ce sujet.
Je ne peux pas l'affirmer.
Qui sait ?
C'est difficile a dire.
J'aimerais pouvoir en etre aussi sur.
Je doute que...
Ca m'a l'air louche.

Exprimer le desaccord

Je ne suis pas d'accord.
Je ne partage pas votre point de vue.
Permettez moi de ne pas etre d'accord.
Je ne suis pas du tout d'accord.
Je ne suis absolument pas d'accord.
Nous sommes en desaccord sur toute la ligne.
C'est faux !
Vous avez tort !
Tu veux rire !
N'importe quoi !

L'EXPRESSION DE L'OBLIGATION, DU BESOIN ET DU CONSEIL



Observe :

VOICI QUELQUES EXPRESSIONS POUR EXPRIMER L'OBLIGATION:

- **Devoir + Infinitif** : Je dois faire du sport.
- **Falloir+ Infinitif** : Il faut manger sainement. Il faut se relaxer
- **Être obligé de + Infinitif**. Je suis obligée d'aller à pied au lycée.



Observe :

VOICI QUELQUES EXPRESSIONS POUR EXPRIMER LE BESOIN:

- **Être nécessaire de + infinitif**. Il est nécessaire de manger des fruits.
- **Être important de+ infinitif**. Il est important de bien dormir.



Observe :

VOICI QUELQUES EXPRESSIONS POUR DONNER DES CONSEILS :

- **Je te conseille de** faire attention à ta santé.
- **Tu devrais** faire plus d'exercices.
- **L'impératif** : Fais du sport/ Ne mange pas de bonbons...

: LES ADVERBES EN -MENT

LES ADVERBES EN -MENT

Les adverbes en **-ment** expriment la manière et sont formés de plusieurs façons.

FORMATION:	EXEMPLES		
Règle générale: Forme féminine de l'adjectif + ment	Nerveux Actif clair jaloux faux	nerveuse active claire jalouse fausse	Nerveusement activement clairement jalousement faussement
Adjectifs terminés en voyelle : adjectif + ment	vrai agréable joli		vraiment agréablement joliment
Adjectifs terminés en -ent : On remplace la terminaison -ent par emment	prudent violent		prudemment violemment
Adjectifs terminés en -ant : On remplace la terminaison -ent par amment	constant méchant suffisant savant		constamment méchamment suffisamment savamment

LES SITUATIONS DE COMMUNICATION

ACHAT DANS UN MAGASIN

Dialogue au magasin :

A- Bonjour vous désirez ?/ Qu'est-ce que vous désirez ?

B- Je voudrais/ Je vais prendre

A- Ça sera tout ?/ Autre chose.

B- Je vais aussi prendre du saucisson sec. Combien je vous dois ? Combien ça fait ?

A- Ce sera 15 euros. S'il vous plaît.

B- Voilà 15 euros. Merci. Aurevoir.

A- De rien, à vous. Aurevoir.

Au café ou au restaurant : l'addition s'il vous plaît.

PROPOSER QUELQUE CHOSE À QUELQU'UN

Pour faire une proposition :

- Ça te dit d'aller au restaurant ?
- Tu veux aller au restaurant ?
- Pourquoi ne pas aller au restaurant ?
- Et si on allait au restaurant ?
- Je te propose d'aller au restaurant.

INVITER QUELQU'UN

Franck : – Allô ? Margaux, tu fais quoi demain ?

Margaux : – Rien pourquoi ?

Franck : – Ben, j'ai deux places pour le concert des Ramones.

Margaux : – C'est génial !

Franck : – Ouais, alors je me demandais si ça te dirait de venir avec moi...

Margaux : – Ben, ça aurait été avec plaisir, mais je dois préparer un exposé pour mardi.

Franck : – Mardi, mais tu as largement le temps. Allez, c'est une occasion unique et ça finira assez tôt.

Margaux : – C'est vrai que c'est tentant, mais non ! Je pense que c'est mieux que je reste chez moi.

Franck : – Arrête, ça va te changer les idées. En plus, je serai en voiture, je pourrai te ramener après.

Margaux : – C'est bon Franck, n'insiste pas, c'est très gentil mais je préfère rester chez moi. Ok ?

Franck : – Bon, comme tu veux. Salut.

Margaux : – Salut.

EXEMPLES D'EXPRESSIONS ÉCRITES

SE PRÉSENTER

Salut !

Je m'appelle Julie, j'ai seize ans et j'habite à Almeria. C'est une petite ville, capitale de la province d'Almeria, au sud d'Andalousie, en Espagne.

Je suis une fille avec les cheveux longs, raides et blonds et j'ai les yeux grands et bleus.

Je suis extrovertie, gentille, aimable, amusante et j'adore rigoler.

J'étudie la quatrième année de l'ESO au lycée « El Aqluian », à Almeria.

L'année prochaine j'aimerais commencer un baccalauréat d'Arts car j'aimerais étudier à l'Université de Grenade la carrière de Baux-Arts.

J'adore dessiner et peindre, j'aime beaucoup aussi écouter de la musique et aller au cinéma et ça me raffolle les documentaires sur les animaux sauvages. Par contre, je n'aime pas trop sortir pour faire la fête bien que j'aime vraiment les activités en plein air comme aller à la plage, surtout si c'est pour faire de la plongée. Je fais aussi assez de sport, comme de la marche à pied, de la randonnée, de la plongée et de l'escalade.

Et toi ? Comment t'appelles-tu ? Quel âge as-tu ? Comment es-tu ? Quels sont tes loisirs ?

J'espère recevoir bientôt des nouvelles de toi !

À bientôt !!

Julie.

DONNER DES CONSEILS (DE SPORT/SANTÉ)

Salut les amis! Comment allez-vous ?? Aujourd'hui je vais vous donner quelques conseils de sport, pour se maintenir en forme, et de santé, afin de manger sainement.

Vous devriez /devez faire de l'exercice tous les jours, par exemple, marcher 30 minutes et ensuite, faire des exercices comme des abs, des pompes et des squats, 3 séries de 20 répétitions de chacun.

Pour le petit déjeuner, prenez un jus d'orange et une tartine avec de l'avocat et une tranche de jambon.

L'après-midi, vous pouvez réaliser des exercices de yoga, vous trouverez plein de tutoriels sur youtube.

Et avant le dîner, vous pourriez courir 15 minutes et après la douche, prenez un dîner léger comme une salade verte et un omelette.

Ce serait très positif de maintenir une routine d'exercices et d'alimentation.

J'espère vous avoir aidé ! À bientôt !

(structure= Vous pouvez/ pourriez/ devez /devriez + verbe infinitif ou impératif)