

**DO YOU DO ANY SPORTS ?
Yes, I do / No, I don't.**

To excell oneself.

Se dépasser

To make efforts to do something.

Faire des efforts pour faire quelque chose.

Don't give up.

N'abandonne pas.

Be confident.

Aie confiance en toi.

To manage to.

Arriver à.

To be foolhardy and courageous.

Etre téméraire et courageuse.

To be very sporty.

Etre sportif.

To follow the instructions.

Suivre des consignes.

The equipment.

Le matériel.

Team sport and individual sports.

Sport d'équipe et sport individuel.

| | |
|-------------------------------|--------|
| Warm-up time | Page 2 |
| Stretching time | Page 3 |
| Athletics | Page 4 |
| Swimming | Page 5 |
| Wrestling | Page 6 |
| Team games & ball games | Page 7 |
| Dance | Page 8 |

The warm-up time (temps d'échauffement)



Now, we're going to warm up.

Look at me. And then it's your turn.

Raise your arms.

Do windmills with your right arm and your left arm.

Bend down and touch your feet.

Scurry along. (trotter)

Skip.

Run backwards. Run forwards.

Run sideways.

Hop along.

Run with your knees high.

Touch your bottoms with your heels.

Run around the cones.

Zigzag along the cones.

Run between the cones.

Jump into the hoops.

Run along the benches to the white line.

Stand up, sit down, squat down.

Breathe.

Walk to recover.

Maintenant, nous allons nous échauffer.

Regardez-moi. Et ensuite c'est à vous.

Levez les bras.

Faites des grands cercles avec votre bras droit, puis gauche.

Penchez-vous et touchez vos pieds.

Trottez.

Sautillez.

Courez en arrière. Courez en avant.

Courez en faisant des pas chassés.

A cloche pied.

Tout en courant, levez les genoux.

Courir talons fesses.

Courez en contournant les plots.

Slalomer entre les plots.

Courez entre les plots.

Sautez dans les cerceaux.

Courez le long des bancs jusqu'à la ligne blanche.

Debout, assis, accroupi.

Respirez.

Marcher pour récupérer.

The stretching time (temps d'étirement)



To stretch out.

Stretch out your arms, your legs.

To yawn.

To lie on the back.

You lie down, your hands on your belly.

You breathe in, you breath out.

Relax your ankles, your calves, your thighs, your legs, your buttocks, your belly, your arms, your hands, your fingers, your neck and your head, your face.

Mime the cat : you arch your back.

S'étirer. S'allonger.

Etirer vos bras, vos jambes.

Bailler.

S'allonger sur le dos.

Vous vous allongez, vos mains sur votre ventre.

Vous inspirez, vous expirez.

Relâchez vos chevilles, vos mollets, vos cuisses, vos jambes, vos fesses, vos bras, vos mains, vos doigts, votre cou et votre tête, votre visage.

Faites le chat : vous arrondissez le dos.



ATHLETICS



Running Course à pied entraînement

Race Course (épreuve)

Sprint Course de vitesse

Hurdle race Course de haies

Relay race Course de relais

Orienteering Course d'orientation

Against the clock. Contre la montre.

4

To do athletics.

The track.

The lane .

You must follow the lane.

Don't run out of the lane. Don't stand on the lane.

To race, to have a race.

To race somebody. To have a race with somebody.

You ran to catch up with him.

You must run as fast as possible to the line.

Run faster. Speed up.

To time.

A chronometer.

Premier essai, deuxième essai...

Assess your progresses.

Ready, steady, go !

Wait for the signal to start.

The playground.

To run all around the playground.

Faire de l'athlétisme.

La piste d'athlétisme.

Le couloir.

Vous devez suivre le couloir.

Ne dépassez pas la ligne du couloir. Ne mordez pas la ligne.

Faire la course.

Faire la course avec quelqu'un.

Tu l'as rattrapé à la course.

Vous devez courir le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée.

Courez plus vite. Accélérez.

Chronométrer.

Un chronomètre.

First attempt, second attempt...

Evalue tes progrès.

A vos marques, prêts, partez !

Attendez le signal pour commencer.

La cour de récréation.

Courir tout autour de la cour de récréation.

SWIMMING



Freestyle **Nage libre**

Butterfly **Nage papillon**

Breaststroke **Brasse**

Crawl **Crawl**

5

The swimming pool.

The changing room.

Take off your clothes and put on your swimsuit or put on your swimming costume.

Bathing cap.

To swim. To swim across.

To dive.

To do the crawl.

To swim backstroke.

To do the breaststroke.

To do the butterfly-stroke.

100 m brasse.

To know how to swim.

He can swim.

La piscine.

Le vestiaire.

Enlevez vos affaires et mettez votre maillot de bain.

Bonnet de bain.

Nager. Traverser à la nage.

Plonger.

Nager le crawl.

Nager le dos crawlé.

Nager la brasse.

Nager la brasse papillon.

100 m breaststroke.

Savoir nager.

Il sait nager.

WRESTLING Lutte



The opponent.

Don't get hurt. Mind the clothes.

You must push your opponent into the hoop.

You must push your opponent out of the hoop.

You must turn the turtles back.

Kneel.

To go down.

Envoyer son adversaire au tapis.

The groundsheet.

L'adversaire.

Ne vous faites pas mal. Attention aux vêtements.

Vous devez pousser votre adversaire dans le cerceau.

Vous devez faire sortir votre adversaire du cerceau.

Vous devez retourner les tortues sur le dos.

Mettez-vous à genoux.

Allez au tapis.

To floor one's opponent.

Le tapis de sol.

TEAM GAMES Jeux collectifs



| | |
|--|---|
| The players. The members of the team. | Les joueurs. Les membres de l'équipe. |
| The jersey. | Le maillot (des joueurs). |
| The referee. | L'arbitre. |
| Listen to the referee. | Ecoutez l'arbitre. |
| To respect the referee's decisions. | Respecter les décisions de l'arbitre. |
| A tournament. | Un tournoi. |
| Don't argue. Don't provoke. Don't be aggressive. | Ne discutez pas. Ne provoquez pas. N'agressez pas. |
| Don't shout. | Ne criez pas. |
| Be fair-play. | Soyez fair-play. |
| The blue team has won. | L'équipe bleue a gagné. |
| We're going to play the deciding game. | Nous allons faire la belle. |
| We're going to have our revenge. | Nous allons jouer la revanche. |
| Quarter final, semi-final, final. | Quart de finale, demi-finale, finale. |
| Egalité, match nul. | Draw. |
| It was a draw. | Ils ont fait match nul. |
| The two teams are now level. | Maintenant les deux équipes sont à égalité. |
| To be level at half time. | Etre à égalité à la mi-temps. |
| The match point. | La balle de match. |
| To follow the chaser. | Suivre le meneur de jeu. |

7

BALL GAMES Jeux de ballons

| | |
|-------------------------|--|
| The rubber ball. | La balle en mousse. |
| To throw the ball. | Lancer le ballon. |
| To catch the ball. | Attraper le ballon. |
| To throw over the wire. | Lancer au-dessus du fil. |
| To pass the ball. | Passer le ballon, faire des passes. |
| To dribble. | Dribbler. |
| To bounce the ball. | Faire rebondir la balle. |

| | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| To roll the ball. | Faire rouler la balle. |
| You have to aim at the target. | Tu dois viser la cible. |
| You have to aim at the basket. | Tu dois viser le panier. |
| To aim accurately. | Viser juste. |
| The sports ground. | Le terrain de sport. |
| The aim of the game. | Le but du jeu. |
| Don't go out of the boundaries. | Ne sortez pas des limites. |
| To score a goal. | Marquer un but. |
| The goalkeeper. | Le gardien de but. |
| The goal lines. | Les lignes de but. |
| The shot on goal. | Le tir au but. |
| The goal-kick. | La sortie de but. |
| An injured player. | Un joueur blessé. |
| To ask for a period of injury time. | Demander un temps mort. |
| Times out. | Temps morts. |
| To be out. | Etre éliminé. |

DANCE Danse

| | |
|--|--|
| Listen to the music. | Ecoutez la musique. |
| To move to the rhythm of the music. | Bouger au rythme de la musique. |
| To focus on the music. | Se concentrer sur la musique. |
| Two by two. Three by three... | Deux par deux. Trois par trois... |
| Standing on your own two feet. | Se tenir debout. |
| Keep your legs straight or bent. | Tendez les jambes ou pliez les jambes. |
| Turn. | Tournez-vous. |
| Wiggle your hips. | Bouger les hanches. |
| Walk on tiptoe | Marcher sur la pointe des pieds. |
| Move three steps forwards and three steps backwards. | Avancez de trois pas et reculez de trois pas. |
| Go everywhere. | Occupez l'espace. |
| Waltz. | La valse. |
| Ballet dance | La danse classique. |
| Modern Jazz | Le modern Jazz. |
| To be supple. | Etre souple. |
| To be graceful. | Etre gracieux. |
| To have a good sense of balance. | Avoir le sens de l'équilibre. |
| To be balanced. | Etre en équilibre. |
| Move to the right. Move to the left. | Bougez à droite. Bougez à gauche. |
| To do a forward roll. | Faire une roulade avant. |
| A choreographer. | Un chorégraphe. |



http://www.langues92.ac-versailles.fr/lv92/IMG/pdf/Classroom_English.pdf

<http://circvaldereuil.spip.ac-rouen.fr/spip.php?article899>

<http://www.primlangues.education.fr/activite/anglais-et-eps>

<http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/anglais/primaire/primaire3.htm>