

# Module 3 Monologue

Pour garder la forme, je danse régulièrement, je fais partie d'un groupe de danse qui s'appelle l'école de danse de St. Ouen. Je fais de la danse, moderne et le jazz. C'est mon passe-temps préféré, parce que non seulement je suis en forme, c'est aussi très agréable. J'aime aussi faire les spectacles. Aussi pour être en bonne forme je fais du yoga et Pilates pendant mon temps libre. Dans le passé, j'ai fait partie de l'équipe de hockey à l'école, et les équipes de badminton et netball aussi. Parfois, je vais nager au centre de sport avec mes amis. Dans le futur j'aimerais faire plus de natation, parce que c'est bon pour la santé et je peux me détendre. Aussi, je mange de façon saine, comme j'ai un régime bien équilibré. En plus je mange beaucoup de légumes et de fruit. Au lieu des frites ou des saucisses. Je bois beaucoup d'eau. Je ne fume pas car je sais que c'est mauvais pour la santé. Quand je suis stressée je parle avec mes amis, ou je sors. Par exemple, le weekend dernier, j'étais un peu stressée alors j'ai fait pilates à maison et ensuite je suis sortie, je suis allée au centre ville avec mes amis. C'était bien parce que je ne me sentais plus stressée.

Je pense que l'exercice est très important pour la santé. À mon avis il faut manger sainement pour rester en forme, parce qu'il nous empêche de tomber malade. Je pense que rester en forme est important parce qu'il on se sent mieux dans la peau. Il te donne aussi plus d'énergie, ce qui signifie que tu te sens mieux. Si tu n'es pas en forme tu seras stressée. Aussi tu te sentiras malade. Une autre raison est si tu ne fais pas d'exercice, tu peux gagner du poids.

Je suis tout à fait heureuse car dans ma paroisse il y a un centre de sport. Ici je peux nager, je peux aller au gymnase, aller participer dans les activités sportives dans les terrains de sport tels qu'hockey ou le football. Je pense que c'est très bon, mais au contraire c'est très cher. Dans notre école je pense que nous n'avons pas les bonnes facilités de sport, comme nous n'avons pas notre propre terrain de sport, et notre équipement de gymnase est très vieil. Mais tout le monde est d'accord que les facilités de sport dans notre nouvelle école sera une grande amélioration.

Récemment, j'ai participé dans l'eisteddfod de danse. C'était très amusant, parce que j'aime faire les spectacles et compétitions. Mais après j'étais fatiguée, parce qu'il faut beaucoup de temps pour la faire. L'eisteddfod ça vaut la peine, si je voudrais faire cela l'année prochaine. Aussi, dans le passé j'ai joué pour l'équipe de hockey. C'était de bon exercice, mais j'avais mal au dos. Je voudrais faire cela quand j'ai quelque temps libre. À l'avenir je voudrais faire une course à vélo avec mes amies, ce serait amusant.