

Les bienfaits du sport - The benefits of sport

Match the French to its English equivalent

Ça m'aide à lutter contre la déprime

helps to develop endurance

Le sport m'aide à développer l'endurance

give satisfaction/ makes you feel good

Le sport fortifie le mental

It helps fight stress

Le sport donne une satisfaction

strengthens your mental faculty

Le sport entretient le cœur

makes you more flexible

le sport détend l'esprit

strengthens the muscles

le sport fortifie les muscles

it reduces fat

Ça réduit la matière grasse

support the heart

Le sport me rend plus souple

relaxes the mind