

Win Your Own World Cup

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

294 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

One week ago, 22 players walked out onto a stage in New Jersey.

Il y a une semaine, 22 joueurs sont entrés sur la grande scène du New Jersey.

80,000 people in the stadium, hundreds of millions watching around the world.

80 000 personnes dans le stade, des centaines de millions devant leur écran dans le monde.

And for almost the entire match, nothing happened.

Et pendant presque tout le match, il ne s'est rien passé.

No goals, no chaos, just patience.

Pas de buts, pas de chaos, seulement de la patience.

Then, in the 106th minute, the very last moment anyone was still watching the clock,

Puis, à la 106e minute, au tout dernier moment où quelqu'un regardait encore l'horloge,

a young forward named Ferran Torres scored.

un jeune attaquant nommé Ferran Torres a marqué.

MetLife Stadium, completely silent and then completely deafening all in the same second.

Le MetLife Stadium, totalement silencieux puis assourdissant dans la même seconde.

Spain became world champions and for the second time in history.

L'Espagne est devenue championne du monde pour la deuxième fois de son histoire.

Their first title since 2010.

Son premier titre depuis 2010.

Now, here's the twist, friends.

Mais voici le retournement, les amis.

The real story of that goal did not start on that stage.

La véritable histoire de ce but n'a pas commencé sur cette scène.

Started 15 years earlier.

Elle a commencé 15 ans plus tôt.

In a small park with a group of children who could barely reach the crossbar.

Dans un petit parc, avec des enfants qui atteignaient à peine la barre transversale.



And today's episode is not really about football, friends.

Et l'épisode d'aujourd'hui ne parle pas vraiment de football, les amis.

Football is just tonight's example.

Le football n'est que l'exemple de ce soir.

Welcome to your English toolbox where we train your ears step by step.

Bienvenue dans Your English Toolbox, où nous entraînons votre oreille pas à pas.

I am Martin.

Je suis Martin.

And I am Julia, friends.

Et moi, je suis Julia, les amis.

We are so happy you are here today.

Nous sommes ravis que vous soyez ici aujourd'hui.

Before we begin, remember this episode has a home online.

Avant de commencer, souvenez-vous que cet épisode a son espace en ligne.

YourEnglishToolbox.com

YourEnglishToolbox.com

The interactive transcript of this episode.

La transcription interactive de cet épisode.

Translations in Farsi, Spanish, German, and French.

Des traductions en farsi, espagnol, allemand et français.

Vocabulary cards, flashcards, games, and downloadable PDFs.

Des cartes de vocabulaire, des cartes mémoire, des jeux et des PDF à télécharger.

All completely free.

Le tout entièrement gratuit.

So Julia, one week ago, Spain won the World Cup.

Alors Julia, il y a une semaine, l'Espagne a remporté la Coupe du monde.

And I have to say, Martin, even people who don't follow football have been talking about this one.

Et même ceux qui ne suivent pas le football en parlent, Martin.

It's true.

C'est vrai.

Not just the result, the way they won it and who they are as a team.

Pas seulement du résultat, mais de leur manière de gagner et de leur identité collective.



And that's exactly our topic today.

Et c'est exactement notre sujet aujourd'hui.

Because if you stay with us until the end, you will walk away with four things.

Car si vous restez jusqu'à la fin, vous repartirez avec quatre choses.

One, the real story behind that trophy.

Un : la véritable histoire derrière ce trophée.

A story that started with children, not superstars.

Une histoire qui a commencé avec des enfants, pas avec des superstars.

Two, the values a room full of journalists keep using to describe this team again and again.

Deux : les valeurs qu'une salle entière de journalistes emploie sans cesse pour décrire cette équipe.

Three, a training secret this squad shares with a very famous book.

Trois : un secret d'entraînement que cette sélection partage avec un livre très célèbre.

One we've actually talked about on this podcast before.

Un livre dont nous avons déjà parlé dans ce podcast.

And four, your own personal method for winning something much smaller,

Et quatre : votre méthode personnelle pour remporter quelque chose de bien plus petit,

but just as real.

mais de tout aussi réel.

Your own English.

Votre propre anglais.

Let's start with the result itself because the numbers are almost hard to believe.

Commençons par le résultat, car les chiffres sont presque incroyables.

Go on.

Vas-y.

Spain played eight matches at this World Cup.

L'Espagne a disputé huit matchs lors de cette Coupe du monde.

And across all eight, they conceded exactly one goal.

Et sur les huit, elle n'a encaissé qu'un seul but.

One.

Un.

One goal in an entire World Cup.

Un seul but pendant toute une Coupe du monde.



That's not luck, Julia.

Ce n'est pas de la chance, Julia.

That's not luck at all.

Pas du tout.

Seven clean sheets on a new World Cup record.

Sept matchs sans encaisser de but : un nouveau record mondial.

And in the final, against a team built around one of the greatest players

Et en finale, face à une équipe bâtie autour de l'un des plus grands joueurs

in the history of the sport, Spain simply did not lose control.

de l'histoire de ce sport, l'Espagne n'a tout simplement jamais perdu le contrôle.

20 shots to two.

Vingt tirs contre deux.

The other side didn't manage a single shot on target in the entire match.

L'adversaire n'a réussi aucun tir cadré pendant tout le match.

And here's the part I love.

Et voici ce que j'adore.

Spain never even fell behind, not in one single match of the whole tournament.

L'Espagne n'a jamais été menée, pas une seule fois de tout le tournoi.

No panic.

Pas de panique.

No chaos.

Pas de chaos.

Just calm, patient, relentless control.

Seulement un contrôle calme, patient et implacable.

So naturally, everyone wants to know the same thing.

Alors, naturellement, tout le monde veut savoir la même chose.

How?

Comment ?

How does a team play with that much composure on the biggest stage in the world?

Comment une équipe joue-t-elle avec autant de sang-froid sur la plus grande scène mondiale ?

And the answer, friends, is not what you might expect.

Et la réponse, les amis, n'est peut-être pas celle que vous attendez.



It has almost nothing to do with what happened this summer.

Elle n'a presque rien à voir avec ce qui s'est passé cet été.

Exactly.

Exactement.

It has everything to do with what happened 15 years before it.

Elle a tout à voir avec ce qui s'est passé 15 ans auparavant.

Let's talk about where this really begins.

Parlons de l'endroit où tout commence vraiment.

The academies.

Les centres de formation.

In Spain, there is a football idea that goes back decades.

En Espagne, une conception du football remonte à plusieurs décennies.

The youth teams and the senior national team are not two separate worlds.

Les équipes de jeunes et l'équipe nationale senior ne sont pas deux mondes séparés.

They are one single system.

Elles forment un seul système.

One philosophy taught to seven-year-olds

Une philosophie enseignée à des enfants de sept ans

and still being used by the players who lifted that trophy last Sunday.

et toujours appliquée par les joueurs qui ont soulevé ce trophée dimanche dernier.

Seven years old, Martin.

Sept ans, Martin.

Seven.

Sept.

And he grew up in a modest neighborhood, nothing glamorous, nothing easy.

Et il a grandi dans un quartier modeste, sans prestige ni facilité.

He is the son of an immigrant family himself, with roots outside of Spain.

Il est lui-même issu d'une famille immigrée, dont les racines sont hors d'Espagne.

And by 19, he was lifting the World Cup.

Et à 19 ans, il soulevait la Coupe du monde.

Players like Pau Cubarsí and Rodri came through that exact same footballing family

Des joueurs comme Pau Cubarsí et Rodri sont passés par cette même famille footballistique,



together.

ensemble.

Not as strangers who met at a training camp two months before the tournament.

Pas comme des inconnus réunis lors d'un stage deux mois avant le tournoi.

As teammates who had already spent years

Mais comme des coéquipiers qui avaient déjà passé des années

learning the same patterns, trusting the same teammates again and again.

à apprendre les mêmes schémas et à se faire confiance encore et encore.

Rodri, their captain, was the one who finally lifted that trophy.

Rodri, leur capitaine, a finalement soulevé le trophée.

And here's a detail that proves this isn't a lucky accident, friends.

Et un détail prouve que ce n'est pas un heureux hasard, les amis.

Go on.

Vas-y.

Spain's women's national team

L'équipe nationale féminine espagnole

trained inside that exact same footballing philosophy

s'est entraînée selon exactement la même philosophie footballistique,

from the exact same academies

dans exactement les mêmes centres de formation,

became world champions themselves back in 2023.

et elle est elle aussi devenue championne du monde en 2023.

Same system, different generation, same result.

Même système, autre génération, même résultat.

That is not a golden generation that fell from the sky, friends.

Ce n'est pas une génération dorée tombée du ciel, les amis.

That is a system that has been quietly building the same kind of player

C'est un système qui façonne discrètement depuis longtemps le même type de joueur

and the same kind of person for a very long time.

et le même type de personne.

And that brings us to the values, because this is the part

Et cela nous amène aux valeurs, car c'est l'aspect



that has genuinely surprised people outside of football.

.....
qui a véritablement surpris les gens extérieurs au football.

It has.

.....
C'est vrai.

I've read so many articles this week that aren't even about tactics.

.....
J'ai lu cette semaine tant d'articles qui ne parlaient même pas de tactique.

Their manager Luis de la Fuente didn't talk about tactics after the final either.

.....
Leur sélectionneur Luis de la Fuente n'a pas non plus parlé de tactique après la finale.

He talked about unity.

.....
Il a parlé d'unité.

About solidarity, about a group of footballers who grew up together

.....
De solidarité, d'un groupe de footballeurs qui ont grandi ensemble

inside one philosophy and simply never abandoned it.

.....
au sein d'une philosophie qu'ils n'ont simplement jamais abandonnée.

And his own record backs that up perfectly.

.....
Et son propre bilan le confirme parfaitement.

Under his guidance, this team barely ever loses.

.....
Sous sa direction, cette équipe ne perd presque jamais.

He is now the oldest manager in history to win a World Cup.

.....
Il est désormais le sélectionneur le plus âgé à avoir remporté une Coupe du monde.

Not a young genius with one lucky season, friends.

.....
Pas un jeune génie porté par une saison chanceuse, les amis.

A patient man who trusted a slow process for years.

.....
Un homme patient qui a fait confiance à un lent processus pendant des années.

And compare that for a moment to the team they beat.

.....
Et comparez un instant cela à l'équipe qu'ils ont battue.

A team built carefully around one single brilliant superstar.

.....
Une équipe soigneusement construite autour d'une seule superstar brillante.

Brilliant, yes.

.....
Brillante, oui.

But in this final, it was the team without one obvious superstar

.....
Mais lors de cette finale, c'est l'équipe sans superstar évidente



that controlled the entire match.

qui a contrôlé tout le match.

Several football writers put it almost exactly this way this week.

Plusieurs journalistes sportifs l'ont formulé presque exactement ainsi cette semaine.

In a tournament full of individual stars,

Dans un tournoi rempli de stars individuelles,

it was a team's shared identity that actually won it.

c'est l'identité commune d'une équipe qui l'a réellement emporté.

Not one player, one idea shared by 23 people.

Pas un joueur, mais une idée partagée par 23 personnes.

And the reaction outside the stadium has been extraordinary.

Et la réaction hors du stade a été extraordinaire.

Over one million people came out onto the streets of Madrid

Plus d'un million de personnes sont descendues dans les rues de Madrid

to welcome this team home.

pour accueillir cette équipe chez elle.

A basketball legend and a world-famous actor, both from Spain,

Une légende du basket et un acteur mondialement célèbre, tous deux espagnols,

publicly praised the same things.

ont publiquement salué les mêmes choses.

Not the goals, not the trophy.

Pas les buts, pas le trophée.

The unity.

L'unité.

The diversity of the squad.

La diversité de l'effectif.

The example of people from very different backgrounds.

L'exemple de personnes issues de milieux très différents.

Playing as one family.

Jouant comme une seule famille.

And funnily enough, a priest in another country used this exact tournament.

Et curieusement, un prêtre d'un autre pays a utilisé ce tournoi précis,



This exact team in his weekend reflection.

cette équipe précise, dans sa réflexion du week-end.

Talking about humility, resilience, teamwork, respect.

Il a parlé d'humilité, de résilience, de travail d'équipe et de respect.

Lessons, he said, that matter just as much in ordinary life

Des leçons qui, selon lui, comptent autant dans la vie ordinaire

as they do on a football pitch.

que sur un terrain de football.

Friends, when a priest, a basketball legend,

Les amis, quand un prêtre, une légende du basket

and a sports journalist all land on the same four words,

et un journaliste sportif arrivent aux mêmes quatre mots,

it's worth paying attention.

cela mérite notre attention.

Now, let's talk about how they actually played.

Parlons maintenant de leur manière de jouer.

Because even the style itself carries the same message.

Car leur style lui-même porte le même message.

Control, not chaos.

Le contrôle, pas le chaos.

Spain, for almost this entire tournament, kept the ball.

Pendant presque tout ce tournoi, l'Espagne a gardé le ballon.

Patient, short passes, constant movement, never rushing the moment.

Des passes courtes et patientes, un mouvement constant, sans jamais se précipiter.

And when the other team, out of frustration, started playing rough,

Et quand l'adversaire, frustré, s'est mis à jouer durement,

committing foul after foul, trying to break the rhythm.

enchaînant les fautes et tentant de briser le rythme,

One of their own midfielders was even sent off in the final minutes for a rough challenge.

l'un de ses milieux a même été expulsé dans les dernières minutes pour un tacle brutal.

Spain didn't panic, they didn't retaliate.

L'Espagne n'a pas paniqué et n'a pas riposté.



They simply kept their shape.

Elle a simplement conservé son organisation.

Kept passing, kept waiting.

Elle a continué à passer et à attendre.

And eventually, deep into extra time,

Et finalement, au cœur de la prolongation,

when almost everyone in that stadium had stopped believing a goal was coming,

quand presque tout le stade avait cessé de croire qu'un but viendrait,

it came.

il est venu.

Because patience, when it's trained for years, doesn't feel like patience anymore.

Car la patience, lorsqu'elle est entraînée pendant des années, ne ressemble plus à de la patience.

It feels like inevitability.

Elle ressemble à l'inévitable.

That's a beautiful way to put it, Julia.

C'est une très belle façon de le dire, Julia.

Friends, hold on to that idea.

Les amis, retenez cette idée.

We are about to connect it to something much bigger than football.

Nous allons la relier à quelque chose de bien plus grand que le football.

So here's the real question, friends.

Voici donc la vraie question, les amis.

What actually built all of this?

Qu'est-ce qui a réellement construit tout cela ?

Was it one golden generation of natural talent?

Était-ce une génération dorée dotée d'un talent naturel ?

No, and this is where our story connects to something we've talked about before,

Non, et c'est ici que notre histoire rejoint un sujet déjà abordé

on this very podcast.

dans ce même podcast.

Remember our episode on atomic habits?

Vous vous souvenez de notre épisode sur Un rien peut tout changer ?



Of course.

Bien sûr.

Small habits, repeated consistently, compound into something enormous over time.

De petites habitudes, répétées régulièrement, produisent avec le temps quelque chose d'immense.

That is, almost word for word, the story of this Spanish team.

C'est, presque mot pour mot, l'histoire de cette équipe espagnole.

These players didn't train for one summer to win a World Cup.

Ces joueurs ne se sont pas entraînés un été pour gagner une Coupe du monde.

They trained for 15 years inside one small, repeated habit.

Ils se sont entraînés 15 ans au sein d'une petite habitude répétée.

The same passing pattern again and again and again.

Le même schéma de passes, encore et encore.

There's a training exercise at the heart of Spanish football, friends, called a rondo.

Au cœur du football espagnol se trouve un exercice appelé le rondo, les amis.

A small circle, a handful of players in the middle trying to win the ball,

Un petit cercle, quelques joueurs au milieu qui tentent de récupérer le ballon,

everyone else just passing.

et tous les autres qui se contentent de le faire circuler.

It looks almost too simple to matter.

Cela semble presque trop simple pour avoir de l'importance.

Like nothing at all.

Comme si ce n'était rien.

And yet, according to Spanish football's own coaching program,

Et pourtant, selon le propre programme d'entraînement du football espagnol,

this one small drill is where the identity of their entire national team actually begins.

c'est dans ce petit exercice que naît l'identité de toute l'équipe nationale.

Not in the gym, not lifting heavier and heavier weights.

Pas à la salle de sport, pas en soulevant des poids toujours plus lourds.

In a small circle, practiced since childhood.

Dans un petit cercle, pratiqué depuis l'enfance.

Master the pattern first.

Maîtrise d'abord le schéma.



The heavy weights can come later, if they're even needed at all.

Les poids lourds pourront venir ensuite, s'ils sont même nécessaires.

That's a systems mindset, Martin.

C'est une façon de penser en systèmes, Martin.

It really is.

Absolument.

James Clear in that book has a line we love.

Dans ce livre, James Clear a une phrase que nous adorons.

You don't rise to the level of your goals.

Vous ne vous élevez pas au niveau de vos objectifs.

You fall to the level of your systems.

Vous retombez au niveau de vos systèmes.

Spain's goal one week ago was the World Cup.

Il y a une semaine, l'objectif de l'Espagne était la Coupe du monde.

But their system was a small circle of passing, repeated for 15 years.

Mais son système était un petit cercle de passes répété pendant 15 ans.

The goal was the celebration.

L'objectif était la célébration.

The system was the actual trophy.

Le système était le véritable trophée.

Let us tell you about Boubacar.

Laissez-nous vous parler de Boubacar.

Boubacar moved from Senegal to Dublin two years ago to work in a warehouse.

Boubacar a quitté le Sénégal pour Dublin il y a deux ans afin de travailler dans un entrepôt.

His English when he arrived was almost nothing.

À son arrivée, son anglais était presque inexistant.

A handful of words.

Une poignée de mots.

Enough to survive.

Assez pour survivre.

Barely.

Tout juste.



And Boubacar heard a piece of advice early on that he almost ignored.

Et Boubacar a reçu très tôt un conseil qu'il a failli ignorer.

Someone told him, don't try to learn everything.

Quelqu'un lui a dit : n'essaie pas de tout apprendre.

Just do one small thing every single day.

Fais simplement une petite chose chaque jour.

So he chose his own rondo.

Il a donc choisi son propre rondo.

Ten minutes.

Dix minutes.

Every single morning before his shift.

Chaque matin avant son service.

Shadowing one short recording out loud in his kitchen.

Dans sa cuisine, il faisait du shadowing à voix haute sur un court enregistrement.

Not perfect.

Pas parfaitement.

Not exciting.

Rien de passionnant.

Just the same small circle repeated.

Juste le même petit cercle répété.

Some mornings he skipped grammar books completely.

Certains matins, il laissait complètement de côté les livres de grammaire.

He didn't have the energy for grammar books.

Il n'avait pas l'énergie pour les livres de grammaire.

He had ten minutes and he used them on his circle.

Il avait dix minutes et les consacrait à son cercle.

Two years later, Boubacar leads a small team at that warehouse.

Deux ans plus tard, Boubacar dirige une petite équipe dans cet entrepôt.

In English.

En anglais.

And when people ask him how he learned so fast,

Et quand on lui demande comment il a appris si vite,



he tells them exactly what our Spanish players would say.

il répond exactement ce que diraient nos joueurs espagnols.

I didn't.

Je ne l'ai pas fait.

I just never missed my ten minutes.

Je n'ai simplement jamais manqué mes dix minutes.

Fifteen years for a national team.

Quinze ans pour une équipe nationale.

Two years for Boubacar.

Deux ans pour Boubacar.

Different timelines.

Des calendriers différents.

The exact same idea.

Exactement la même idée.

So now let's build your own rondo, friends.

Construisons maintenant votre propre rondo, les amis.

Your own small circle for English.

Votre propre petit cercle pour l'anglais.

Because here is an uncomfortable truth many learners never hear.

Car voici une vérité inconfortable que de nombreux apprenants n'entendent jamais.

Not every English activity gives you the same return.

Toutes les activités d'anglais n'offrent pas le même rendement.

Some activities are your gym.

Certaines activités sont votre salle de sport.

Long hours.

De longues heures.

A lot of effort.

Beaucoup d'efforts.

Very little transfer to real conversation.

Très peu de transfert vers une vraie conversation.

Endless grammar worksheets, for instance, memorized in isolation with no real context.

Par exemple, des fiches de grammaire interminables, mémorisées isolément, sans contexte réel.



Hours spent on a huge list of words you'll never actually use in a sentence.

Des heures passées sur une immense liste de mots que vous n'utiliserez jamais dans une phrase.

That's not wasted, exactly.

Ce n'est pas exactement inutile.

But it's not your rondo either.

Mais ce n'est pas non plus votre rondo.

Your rondo, your small repeated circle, looks much simpler.

Votre rondo, votre petit cercle répété, est bien plus simple.

Ten minutes of real listening.

Dix minutes d'écoute réelle.

Every day.

Chaque jour.

Shadowing one short passage out loud.

Faire du shadowing à voix haute sur un court passage.

Copying the rhythm, not just the words.

Imiter le rythme, pas seulement les mots.

Five to eight real expressions, in real context, repeated until they're truly yours.

Cinq à huit expressions réelles, en contexte, répétées jusqu'à ce qu'elles soient vraiment à vous.

Not 50 words you'll forget by Friday.

Pas 50 mots que vous aurez oubliés vendredi.

That is quite literally the three-pass method we've described on this podcast before.

C'est littéralement la méthode en trois passages déjà présentée dans ce podcast.

Blind listening.

Écoute à l'aveugle.

Listen and read.

Écouter et lire.

Then shadow out loud.

Puis faire du shadowing à voix haute.

It is not flashy.

Ce n'est pas spectaculaire.

It will not feel like a World Cup final.

Cela ne ressemblera pas à une finale de Coupe du monde.



But neither did a rondo in a small park 15 years ago.

Mais un rondo dans un petit parc il y a 15 ans non plus.

And look what it became.

Et regardez ce qu'il est devenu.

So here's your plan for this week, friends.

Voici donc votre programme pour cette semaine, les amis.

Four simple actions.

Quatre actions simples.

Action one.

Première action.

Choose your own rondo.

Choisissez votre propre rondo.

One small English activity.

Une petite activité en anglais.

Ten minutes maximum.

Dix minutes maximum.

Action two.

Deuxième action.

Protect it like Spain protects their passing circle.

Protégez-la comme l'Espagne protège son cercle de passes.

Every day.

Chaque jour.

Not when you feel motivated.

Pas seulement quand vous vous sentez motivé.

Every day, motivated or not.

Chaque jour, motivé ou non.

Action three.

Troisième action.

Trust the system over the goal.

Faites davantage confiance au système qu'à l'objectif.

Stop asking, will I be fluent by December?

Arrêtez de demander : parlerai-je couramment en décembre ?



Start asking, did I do my ten minutes today?

Commencez à demander : ai-je fait mes dix minutes aujourd'hui ?

And action four.

Et quatrième action.

Give it time.

Donnez-lui du temps.

Real time.

Du vrai temps.

Not two weeks.

Pas deux semaines.

Think in months and let it compound quietly.

Pensez en mois et laissez les effets s'accumuler silencieusement.

The way it did for Boubacar.

Comme pour Boubacar.

And the way it did for 23 footballers who started as children in a park.

Et comme pour 23 footballeurs qui ont commencé enfants dans un parc.

Say the sentence of the day with us, friends.

Dites avec nous la phrase du jour, les amis.

Champions are not born in one tournament.

Les champions ne naissent pas en un seul tournoi.

They are built one small repetition at a time.

Ils se construisent, une petite répétition à la fois.

One more time, friends.

Encore une fois, les amis.

Champions are not born in one tournament.

Les champions ne naissent pas en un seul tournoi.

They are built one small repetition at a time.

Ils se construisent, une petite répétition à la fois.

Quick recap, friends.

Récapitulons rapidement, les amis.

One goal, seven clean sheets and a team that never once panicked.

Un but encaissé, sept matchs sans encaisser et une équipe qui n'a jamais paniqué.



The result of a system built over 15 years, not one summer.

Le résultat d'un système construit sur 15 ans, pas en un été.

The academies, the shared philosophy from youth level to the senior team.

Les centres de formation, la philosophie commune des jeunes jusqu'à l'équipe senior.

And players who grew up together long before they became champions together.

Et des joueurs qui ont grandi ensemble bien avant de devenir champions ensemble.

The values the whole world has been talking about this week.

Les valeurs dont le monde entier a parlé cette semaine.

Unity, humility, diversity and respect.

L'unité, l'humilité, la diversité et le respect.

And the training secret hiding in plain sight.

Et le secret d'entraînement caché à la vue de tous.

A small passing circle repeated since childhood.

Un petit cercle de passes répété depuis l'enfance.

Echoing the exact same idea from atomic habits.

L'écho exact de la même idée dans Un rien peut tout changer.

Systems beat goals every single time.

Les systèmes battent les objectifs à chaque fois.

So find your own rondo.

Alors trouvez votre propre rondo.

Ten minutes every day.

Dix minutes chaque jour.

And trust it.

Et faites-lui confiance.

Everything from today, the vocabulary, the transcript, the practice tools

Tout ce qui concerne aujourd'hui — vocabulaire, transcription et outils de pratique —

is waiting for you at your EnglishToolbox.com.

vous attend sur YourEnglishToolbox.com.

All completely free.

Le tout entièrement gratuit.

So here's your mission this week, friends.

Voici donc votre mission de la semaine, les amis.



Choose your ten minutes.

Choisissez vos dix minutes.

And show up for them tomorrow, whether you feel like a champion or not.

Et soyez au rendez-vous demain, que vous vous sentiez champion ou non.

Because from today, you're not waiting for one golden day when your English suddenly arrives.

Car dès aujourd'hui, vous n'attendez plus le jour magique où votre anglais apparaîtra soudainement.

You're building it.

Vous êtes en train de le construire.

One small circle at a time.

Un petit cercle à la fois.

Thank you for being here with us.

Merci d'avoir été avec nous.

See you in our own small circle very soon.

À très bientôt dans notre propre petit cercle.

Take care, friends.

Prenez soin de vous, les amis.

Bye for now.

À bientôt.

