

A New English Plan for the Year

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

10 learning entries

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

1

to map out

planifier · tracer · organiser

DEF

to plan something in detail, organising all the steps and stages before you begin

Map out is richer than 'plan' — it implies a visual, spatial thinking where you lay out all the pieces before committing. A new year in English needs to be mapped out, not just wished for.

FR

Planifier quelque chose en détail, en organisant toutes les étapes avant de commencer.

Le terme 'map out' implique une réflexion visuelle où tu disposes toutes les pièces avant de te lancer.

Before January starts, map out your English goals for the year — be specific.

Avant que janvier ne commence, planifie tes objectifs en anglais pour l'année — sois précis.

She mapped out a twelve-month English plan that balanced listening, speaking, and reading.

Elle a planifié un programme d'anglais sur douze mois qui équilibrait écoute, expression orale et lecture.

2

to stick to a plan

respecter un plan · suivre un plan · adhérer à un plan

DEF

to continue following a plan without giving up or changing it, especially when it becomes difficult

Sticking to a plan is harder than making one — life intervenes, motivation fluctuates. The ability to stick to a plan through difficult days separates people who reach their language goals from those who don't.

FR

Continuer à suivre un plan sans abandonner ni le changer, surtout quand cela devient difficile.

Respecter un plan est plus difficile que d'en faire un — la vie intervient et la motivation fluctue.

The plan is only useful if you stick to it — even on the days when you don't feel like it.

Le plan n'est utile que si tu t'y tiens — même les jours où tu n'en as pas envie.

She stuck to her English plan for the whole year and by December she felt like a different person.

Elle a respecté son plan d'anglais toute l'année et en décembre, elle se sentait comme une autre personne.

3

a milestone

un jalon · une étape · un point de repère

DEF

a significant point or achievement in a process or journey; a marker that shows how far you have come

Milestones are how long journeys stay motivating — they break the distance into celebrated sections. In a year-long English plan, milestones might be: 'hold a five-minute conversation', 'watch a film without subtitles', 'read a full article'.

FR

Un point ou un accomplissement significatif dans un processus ou un voyage.

Les jalons rendent les longs parcours motivants en divisant la distance en sections célébrées.

Set milestones every two months — small wins that keep the motivation alive.

Fixe des jalons tous les deux mois — de petites victoires qui gardent la motivation vivante.

Her first milestone was finishing one episode of an English series without rewinding. She never forgot it.

Son premier jalon était de finir un épisode d'une série anglaise sans revenir en arrière. Elle ne l'a jamais oublié.



4

to set a goal*fixer un objectif · définir un but · établir un objectif*

DEF

to decide on a specific outcome you want to achieve and commit to working towards it

Set a goal is the foundational action of any learning plan. Vague intentions become concrete plans when you set a goal. In English learning, goals need to be specific — not 'speak English better' but 'hold a five-minute conversation about my work without switching languages'.

FR

Décider d'un résultat spécifique que tu veux atteindre et t'engager à travailler pour l'atteindre.

Fixer un objectif est l'action fondamentale de tout plan d'apprentissage.

Set a goal for your English that excites you — excitement is the fuel that makes goals stick.

Fixe un objectif pour ton anglais qui t'excite — l'excitation est le carburant qui rend les objectifs durables.

She set a goal of understanding an entire podcast episode without subtitles by the end of the month.

Elle s'est fixé comme objectif de comprendre un épisode entier de podcast sans sous-titres d'ici la fin du mois.

5

to break something down*décomposer · analyser · diviser*

DEF

to divide a large task, topic, or problem into smaller, more manageable pieces

Break something down is one of the most practical phrases in English for studying and planning. Complex learning goals feel overwhelming as a whole; broken down into steps they become achievable. This is the planning verb used by teachers, coaches, and learners alike.

FR

Diviser une grande tâche, un sujet ou un problème en morceaux plus petits et plus gérables.

Décomposer est une phrase pratique pour étudier et planifier.

Break your English goal down into weekly targets — one manageable piece at a time.

Décompose ton objectif en anglais en cibles hebdomadaires — un morceau gérable à la fois.

She broke down her goal of 'learning English' into daily reading, weekly listening, and monthly speaking challenges.

Elle a décomposé son objectif d' 'apprendre l'anglais' en lecture quotidienne, écoute hebdomadaire et défis de conversation mensuels.

6

to track your progress*suivre tes progrès · contrôler tes avancées · évaluer tes progrès*

DEF

to regularly monitor and record how much you have improved or how far you have moved towards a goal

Tracking progress is the accountability habit that keeps learning honest. Without it, you rely on feeling — which is unreliable. With it, you have evidence. For English learners, tracking might mean recording yourself monthly, timing how long you can speak without stopping, or counting new vocabulary.

FR

Surveiller et enregistrer régulièrement combien tu as progressé ou combien tu t'es rapproché d'un objectif.

Suivre tes progrès est une habitude de responsabilité qui garde l'apprentissage honnête.

Track your progress by recording yourself speaking at the start of each month — the comparison will motivate you.

Suis tes progrès en t'enregistrant en train de parler au début de chaque mois — la comparaison te motivera.

She tracked her English progress in a simple notebook and the evidence of growth kept her going on hard days.

Elle a suivi ses progrès en anglais dans un simple carnet et les preuves de sa progression l'ont aidée dans les jours difficiles.



7

to build a routine*créer une routine · établir une routine · former une habitude*

DEF

to create a regular, structured habit of doing something at a consistent time and in a consistent way

Build a routine is the planning phrase for habit formation. A routine takes a decision and removes it — you do not decide to practise English each day, you just do it because that is what you do at that time. The most successful English learners all have routines.

FR

Créer une habitude régulière et structurée de faire quelque chose à un moment et d'une manière cohérente.

Créer une routine est la phrase de planification pour la formation d'habitudes.

Build an English routine that fits your actual life — five minutes every morning beats one hour once a week.

Crée une routine en anglais qui s'adapte à ta vie réelle — cinq minutes chaque matin valent mieux qu'une heure une fois par semaine.

She built a morning routine that included ten minutes of listening before breakfast, and it transformed her English.

Elle a créé une routine matinale qui incluait dix minutes d'écoute avant le petit déjeuner, et cela a transformé son anglais.

8

a deadline*une date limite · un délai · une échéance*

DEF

a date or time by which something must be completed or achieved

Deadline is essential planning vocabulary in English — both professional and personal. Giving yourself a deadline for a learning goal transforms it from a wish into a commitment. Without a deadline, a goal has no urgency and is easily postponed.

FR

Une date ou une heure avant laquelle quelque chose doit être complété ou atteint.

La date limite est un vocabulaire essentiel de planification en anglais.

Give your English goals a deadline — without one, there is no reason to start today instead of tomorrow.

Donne une date limite à tes objectifs en anglais — sans cela, il n'y a aucune raison de commencer aujourd'hui plutôt que demain.

She gave herself a self-imposed deadline of speaking to a native English speaker before the end of the year.

Elle s'est fixée une date limite auto-imposée de parler à un locuteur natif d'anglais avant la fin de l'année.

9

to hold yourself accountable*se tenir responsable · assumer ses engagements · être responsable de ses actions*

DEF

to take personal responsibility for your commitments and ensure that you follow through on what you said you would do

Hold yourself accountable is the self-discipline phrase for learners who work alone. Without a teacher or class forcing consistency, you must hold yourself accountable. Strategies: sharing your goal with someone, setting reminders, tracking streaks. It is what separates intentional learners from passive ones.

FR

Assumer la responsabilité personnelle de tes engagements et t'assurer que tu respectes ce que tu as dit que tu ferais.

Se tenir responsable est la phrase d'autodiscipline pour les apprenants qui travaillent seuls.

Hold yourself accountable by telling someone your English goal — being witnessed creates commitment.

Tiens-toi responsable en disant à quelqu'un ton objectif en anglais — être témoin crée un engagement.

She held herself accountable by checking in with her learning goals every Sunday and noting whether she had followed through.

Elle s'est tenue responsable en vérifiant ses objectifs d'apprentissage chaque dimanche et en notant si elle avait respecté ses engagements.



10

to prioritise*prioriser · donner la priorité · classer par ordre d'importance*

DEF

to decide which tasks or goals are most important and give them attention first

Prioritise is the planning verb for deciding what matters. In English learning, you cannot work on everything at once — grammar, vocabulary, listening, speaking, reading, writing. Deciding what to prioritise first, based on your current level and goals, is itself a skill.

FR

Décider quelles tâches ou objectifs sont les plus importants et leur donner d'abord de l'attention.

Prioriser est le verbe de planification pour décider ce qui compte.

Prioritise speaking over writing if your goal is to travel — you need to produce, not just understand.

Priorise la parole plutôt que l'écriture si ton objectif est de voyager — tu dois produire, pas seulement comprendre.

She prioritised listening for the first six months and found that her speaking improved too, naturally and effortlessly.

Elle a donné la priorité à l'écoute pendant les six premiers mois et a constaté que son expression orale s'améliorait aussi, naturellement et sans effort.

