

Calm Shadowing Practice Think for Yourself

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

12 learning entries

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

1

to shadow

imiter · écouter · imiter la voix

DEF

to listen to and simultaneously imitate a speaker's voice, rhythm, and phrasing as closely as possible

Shadowing is one of the most powerful pronunciation and fluency techniques available — it trains the brain to produce language at native speed rather than at translation speed. The challenge is resisting the urge to slow down.

FR

Écouter et imiter simultanément la voix, le rythme et la phrase d'un locuteur aussi fidèlement que possible.

Le shadowing est une technique puissante pour la prononciation et la fluidité.

Shadow the speaker as closely as you can — aim to be half a second behind, not a full sentence behind.

Imite le locuteur aussi près que possible — vise à être à une demi-seconde derrière, pas à une phrase entière derrière.

When she started shadowing native speakers daily, her intonation improved faster than in the previous two years.

Quand elle a commencé à imiter des locuteurs natifs tous les jours, son intonation s'est améliorée plus rapidement que lors des deux années précédentes.

2

to keep pace with

suivre le rythme · maintenir la vitesse · rester au niveau

DEF

to maintain the same speed as something or someone moving; to stay level with a standard or rate of progress

Keep pace with is challenge language — it implies something is moving fast and you must work to stay alongside it. Shadowing at full native speed forces you to keep pace with authentic language, which accelerates acquisition.

FR

Maintenir la même vitesse que quelque chose ou quelqu'un qui se déplace.

Suivre le rythme implique que quelque chose se déplace rapidement et que tu dois travailler pour rester à ses côtés.

At first it is hard to keep pace with a native speaker, but your brain adapts quickly.

Au début, il est difficile de suivre le rythme d'un locuteur natif, mais ton cerveau s'adapte rapidement.

Once you can keep pace with the audio, slow it down by five percent and you'll notice how much more you catch.

Une fois que tu peux suivre le rythme de l'audio, ralentis-le de cinq pour cent et tu remarqueras combien tu comprends mieux.



3

to echo*répéter · imiter · répétition*

DEF

to immediately repeat or closely imitate what someone has just said, especially to practise pronunciation or rhythm
Echo is shadowing's softer cousin. Where shadowing means speaking simultaneously with or just after the speaker, echoing means repeating a phrase right after hearing it, focusing on matching the rhythm, stress and sounds. Both techniques build the same thing: the physical memory of natural speech.

FR

Répéter immédiatement ou imiter de près ce que quelqu'un vient de dire, surtout pour pratiquer la prononciation ou le rythme.

L'écho est une version plus douce du shadowing.

Echo each phrase you hear before moving on — this builds both memory and pronunciation at the same time.

Répète chaque phrase que tu entends avant de passer à la suivante — cela construit à la fois la mémoire et la prononciation en même temps.

She echoed every sentence in the dialogue immediately after hearing it and her natural rhythm improved within days.

Elle a répété chaque phrase du dialogue immédiatement après l'avoir entendue et son rythme naturel s'est amélioré en quelques jours.

4

to replay*réécouter · revoir · répéter*

DEF

to listen to or watch something again — especially a short segment — in order to focus on a specific detail

Replay is the micro-learning action. Where passive listening means hearing something once, replaying means going back and extracting maximum value from a short excerpt. Replaying a ten-second segment five times gives more benefit than listening to a full hour once.

FR

Écouter ou regarder quelque chose à nouveau, surtout un court segment, pour se concentrer sur un détail spécifique.

La réécoute est une action d'apprentissage micro.

Replay difficult segments until you can hear every word — do not move on until it is clear.

Réécoute les segments difficiles jusqu'à ce que tu puisses entendre chaque mot — ne passe pas à autre chose tant que ce n'est pas clair.

She replayed the same ten-second clip thirty times until she could finally hear the connected speech in it.

Elle a réécouté le même extrait de dix secondes trente fois jusqu'à ce qu'elle puisse enfin entendre la parole connectée.

5

to tune in to*écouter attentivement · se concentrer · prêter attention*

DEF

to give focused attention to a sound or broadcast — to begin listening carefully and picking up on what is being said

Tune in to is the radio metaphor for focused listening. You can be physically present at an English conversation but tuned in to your own thoughts. Choosing to tune in requires deliberate attention. Practising this in short bursts — intense focused listening — is more effective than long passive exposure.

FR

Donner une attention ciblée à un son ou à une diffusion, en commençant à écouter attentivement et à capter ce qui est dit.

Se concentrer est la métaphore radio pour une écoute attentive.

Tune in to English wherever you are — on the bus, in a queue, on your commute — and listen actively.

Écoute l'anglais où que tu sois — dans le bus, dans une file d'attente, pendant ton trajet — et écoute activement.

She tuned in to the background conversations in cafes and discovered she understood far more than expected.

Elle a prêté attention aux conversations de fond dans les cafés et a découvert qu'elle comprenait beaucoup plus que prévu.



6

to get the rhythm of something*s'habituer au rythme · se familiariser · reproduire le rythme*

DEF

to become familiar with and able to reproduce the natural flow, pattern or pace of a language or skill

Get the rhythm is the intuitive path to fluency. Language rhythm is the heartbeat of speech — when you get the rhythm of English, individual words become less important because you are feeling the flow. This is what shadowing ultimately trains: not words but the music of the language.

FR

Devenir familier avec et capable de reproduire le flux naturel, le motif ou le rythme d'une langue ou d'une compétence.

S'habituer au rythme est le chemin intuitif vers la fluidité.

To get the rhythm of English, listen to the same recording many times until the flow feels familiar.

Pour t'habituer au rythme de l'anglais, écoute le même enregistrement plusieurs fois jusqu'à ce que le flux te semble familier.

After two months of shadowing, she finally got the rhythm of English and her speech lost its mechanical quality.

Après deux mois de shadowing, elle a enfin compris le rythme de l'anglais et son discours a perdu sa qualité mécanique.

7

intensive listening*écoute intensive · écoute active · écoute ciblée*

DEF

focused, active listening to a short piece of audio with full attention — the opposite of background or passive listening

Intensive listening is the counterpart to extensive listening. Where extensive means quantity — lots of exposure — intensive means depth: one minute of audio, understood completely. Shadowing requires intensive listening. So does pronunciation work. Short sessions of intensive listening beat long sessions of passive exposure.

FR

Écoute active et concentrée d'un court extrait audio avec une attention totale, l'opposé de l'écoute passive.

L'écoute intensive est le pendant de l'écoute extensive.

Practise intensive listening on a one-minute clip before moving to longer content.

Pratique l'écoute intensive sur un extrait d'une minute avant de passer à du contenu plus long.

She switched from hours of background English to thirty minutes of intensive listening and her progress doubled.

Elle est passée de plusieurs heures d'anglais de fond à trente minutes d'écoute intensive et ses progrès ont doublé.

8

to pick up on something*remarquer · prendre conscience · détecter*

DEF

to notice or become aware of something subtle — a detail, a sound, a tone — that you might otherwise miss

Pick up on is the phrase for unconscious acquisition made conscious. When you shadow, you begin to pick up on things you never noticed before: a vowel reduction, a dropped consonant, a rise in pitch. This increased awareness is itself a sign of language development.

FR

Noter ou devenir conscient de quelque chose de subtil, un détail, un son, un ton, que tu pourrais autrement manquer.

Remarquer est l'expression pour l'acquisition inconsciente devenue consciente.

The more you shadow, the more you start to pick up on subtle differences in English pronunciation.

Plus tu imites, plus tu commences à remarquer les différences subtiles dans la prononciation anglaise.

She picked up on the fact that native speakers rarely pronounce the 't' in 'often' and adjusted her own speech.

Elle a remarqué que les locuteurs natifs prononcent rarement le 't' dans 'often' et a ajusté son propre discours.



9

to match someone's pace*ajuster son rythme · s'adapter · synchroniser*

DEF

to adjust your speed to match the speed of another speaker — neither too fast nor too slow

Match someone's pace is the shadowing challenge. When you shadow a fast speaker, you must speak at their speed. This is deliberately uncomfortable at first — it forces your mouth and brain to work faster than they are used to. Over time, your default speed increases.

FR

Ajuster ta vitesse pour correspondre à celle d'un autre locuteur, ni trop rapide ni trop lent.

Ajuster son rythme est le défi du shadowing.

When shadowing, match the speaker's pace exactly — do not slow down even if you miss some words.

Lors du shadowing, ajuste exactement le rythme du locuteur — ne ralentis pas même si tu manques quelques mots.

She found it hard to match the pace of native speakers at first but after a month her own speech had sped up noticeably.

Elle a trouvé difficile d'ajuster son rythme à celui des locuteurs natifs au début, mais après un mois, son propre discours s'était accéléré de manière notable.

10

to focus on chunks*se concentrer sur des groupes · apprendre des chunks · attention aux groupes de mots*

DEF

to pay attention to and learn natural groups of words that are commonly used together — rather than individual words in isolation

Focus on chunks is the vocabulary and fluency shortcut. A chunk is a group of words that native speakers use together as a unit: 'by the way', 'it turns out that', 'I was wondering if'. Learning chunks rather than individual words gets you to natural speech faster than learning grammar rules.

FR

Prêter attention et apprendre des groupes naturels de mots qui sont couramment utilisés ensemble, plutôt que des mots individuels isolés.

Se concentrer sur des groupes est le raccourci pour le vocabulaire et la fluidité.

Focus on learning chunks rather than single words — 'get in touch', not just 'get', 'in', and 'touch' separately.

Concentre-toi sur l'apprentissage de groupes plutôt que de mots uniques — 'prendre contact', pas seulement 'prendre', 'contact' séparément.

She focused on chunks and after three months was producing naturally grouped English phrases that native speakers did not expect.

Elle s'est concentrée sur des groupes et après trois mois, elle produisait des phrases anglaises naturellement groupées que les locuteurs natifs ne s'attendaient pas.

11

first principles*premiers principes*

DEF

The most basic facts or assumptions from which reasoning begins.

Often appears in the phrase reason from first principles.

FR

Les faits ou hypothèses les plus élémentaires à partir desquels commence le raisonnement.

Apparaît souvent dans l'expression raison à partir des premiers principes.

Break the argument down to first principles.

Décomposez l'argument en principes premiers.

The engineer solved the problem from first principles.

L'ingénieur a résolu le problème à partir des premiers principes.



12

personal values*valeurs personnelles*

DEF

The principles that guide what an individual considers important or right.

Values are broader and more stable than short-term goals.

FR

Les principes qui guident ce qu'un individu considère comme important ou juste.

Les valeurs sont plus larges et plus stables que les objectifs à court terme.

Clear personal values make independent decisions easier.

Des valeurs personnelles claires facilitent les décisions indépendantes.

Her personal values shaped the way she led the team.

Ses valeurs personnelles ont façonné la façon dont elle dirigeait l'équipe.

