



# MA SEMAINE EN FRANÇAIS



	TA MUSCU (vocal 60 sec)	✓	TON ECOUTE (podcasts, radio, films)	✓	Ton Focus "Mindset"
<b>Lundi</b>	Raconte <b>tes objectifs de la semaine.</b>		Challenge 10 min : Écoute <b>un nouvel épisode de podcast</b> (Niveau N+1).		<b>L'Esquisse</b> : On trace les grandes lignes, peu importe les fautes.
<b>Mardi</b>	Décris <b>ton petit déjeuner.</b>		Exposition Passive : <b>Radio ou TV française</b> en fond sonore (15-30 min).		<b>Zone de Silence</b> : On laisse le cerveau absorber les sons sans pression.
<b>Mercredi</b>	Raconte <b>une petite victoire</b> d'hier.		Challenge 10 min : Écoute un <b>autre épisode de podcast.</b>		<b>Nouveauté</b> : On nourrit le cerveau avec du vocabulaire frais.
<b>Jeudi</b>	Imagine <b>ton prochain voyage.</b>		Soirée Ciné-Série : <b>Un épisode complet</b> (Série ou Film).		<b>Immersion</b> : C'est ton moment plaisir, <b>non négociable.</b>
<b>Vendredi</b>	Parle <b>d'un film ou d'un livre</b> que tu aimes.		Répétition : <b>Réécoute l'un des podcasts</b> de lundi ou mercredi.		<b>Ta Meilleure Amie</b> : La répétition fixe les structures dans ta mémoire.
<b>Samedi</b>	Raconte ce que tu vas faire <b>ce week-end.</b>		Activité d'Écoute : <b>Vidéo YouTube ou chanson.</b>		<b>Curiosité</b> : On varie les plaisirs pour rester motivé.
<b>Dimanche</b>	<b>Repos vocal.</b>		<b>Audio plaisir</b> : Musique française ou ton épisode de podcast préféré.		<b>Bienveillance</b> : Savoure le chemin parcouru cette semaine !

