

## Le sport et l'effort

Le samedi matin, Jade est allée courir avec son père.

Elle a chaussé ses baskets et s'est échauffée avant de commencer.

Le vent soufflait, mais elle ne s'est pas laissée décourager.

En courant, elle pensait à battre son record.

Après quelques tours, elle était épuisée mais fière d'avoir persévéré.

Son père l'encourageait et riait de sa détermination.

Ils ont terminé leur séance par des étirements.

Jade a bu de l'eau et s'est reposée sur le banc.

Elle apprenait à se dépasser sans se presser.

L'effort lui donnait confiance et la motivait à recommencer.