

ETTE ELLE ESSE ERRE ENNE

Lecture 1

Dans la forêt, la course commence près d'un petit étang où l'eau reflète les arbres et le ciel.

Une équipe se prépare: chacun ajuste sa tenue et **serre** son carnet de notes pour suivre les efforts et les gestes techniques.

La coach **rappelle** les règles: respecter l'environnement, ne pas jeter de déchets, et encourager les camarades sans égoïsme ; tout le monde se motive et se soutient, même lorsque la fatigue se fait sentir.

Une fille nommée **Paulette** écoute attentivement les consignes et se concentre sur sa foulée, qui devient plus légère à chaque **nouvelle** étape.

Sur le chemin plat, les runners sprintent, puis ralentissent pour admirer une **belle** rive où les canards glissent sur l'eau et où les arbres font de l'ombre.

À côté des lacs, un groupe de jeunes découvre les insectes et les empreintes des animaux; ils notent les détails dans leur carnet, comme une empreinte qui montre le chemin à suivre.

Un garçon, Joris, teste une série d'étapes en position basse, puis se relève et sourit: ce petit sourire éclaire son visage quand il réussit un mouvement.

La forêt résonne de joyeux cris et d'éclats de rire; chacun comprend que l'effort, même une centaine de fois, peut être amusant quand on est ensemble.

À l'extrémité du parcours, une **passerelle** mène vers un parc où les terrains changent: herbes hautes, petites buttes et zones humides près d'un étang plus large.

Une équipe décide d'organiser une mini-épreuve: relais sprint, course d'endurance et jeu de précision, tout en respectant l'environnement et en donnant le meilleur d'**elle-même**.

Pendant l'échauffement, Paulette explique les gestes à maîtriser pour ne pas se blesser: les pieds bien alignés, le regard droit, et les épaules détendues.

Le soleil se couche et la lumière devient chaude; la forêt se calme et les lacs renvoient des teintes d'or.

La journée se termine par une pause où chacun partage ce qu'il a appris: comment mieux écouter son corps, comment soutenir les autres, et comment entrer en harmonie avec la nature.

Au final, les sportifs repartent motivés, conscients que chaque sortie, chaque étape, devient une aventure qui les rend plus forts et plus respectueux de leur environnement.

ETTE ELLE ESSE ERRE ENNE

Lecture 2

Ce matin, Annette et Estelle chaussent leurs baskets et s'élancent sur la petite passerelle du parc.

La brise légère effleure leurs joues pendant qu'elles échauffent leurs mollets.

La forêt réveille ses senteurs quand elles atteignent la clairière.

Une abeille bourdonnante traverse leur trajectoire avec adresse.

Chacune s'entraîne avec ardeur et persévérance malgré la terre humide.

Annette répète sans cesse ses foulées pour améliorer sa vitesse.

Estelle, elle, préfère garder un rythme régulier et se concentre sur sa respiration.

Autour d'elles, la rivière serpente, tranquille et brillante comme une flamme d'argent.

Leurs efforts se mêlent à ceux d'un groupe de jeunes vététistes sur la pente voisine.

Ensemble, ils échangent quelques gestes de respect et de félicitation.

Plus loin, une athlète traverse le sentier, légère comme une hirondelle.

Son sourire reflète la fierté d'une belle performance.

Les arbres offrent leur ombre fraîche à chaque coureuse.

Un chevreuil effaré s'échappe dans les herbes hautes, laissant une empreinte parfaite.

Après une dernière descente, Annette trébuche mais se relève avec adresse.

Estelle accourt et l'aide à retrouver son équilibre ; leur complicité efface la petite frayeur.

Elles rient, essoufflées mais fières de leur belle matinée d'effort.

Leurs baskets marquées de terre témoignent de leur aventure.

Il y avait tellement de terre qu'on aurait pu en remplir une benne.

Avant de partir, elles remercient la nature pour sa douceur et sa force.

Ensemble, elles promettent de revenir, plus fortes et plus déterminées encore.