

# Une journée pleine de sport et de fun

Histoire réaliste • 9 ans et plus



## Chapitre 1 : Une journée bien remplie

Maxime était un petit garçon de 10 ans, plein d'énergie et toujours prêt à relever de nouveaux défis. Il aimait tout particulièrement le sport et chaque jour à l'école était une occasion pour lui de s'amuser et de se dépenser.

Ce matin-là, Maxime se réveilla avec un grand sourire aux lèvres. Il savait que la journée allait être bien remplie. Après s'être préparé et avoir pris un bon petit-déjeuner, il enfila ses baskets et se rendit à l'école, impatient de commencer sa journée.

## Chapitre 2 : Le cours de gymnastique

Arrivé à l'école, Maxime retrouva ses camarades de classe dans la cour de récréation. Ils se saluèrent joyeusement et se dirigèrent ensemble vers la salle de gymnastique. Aujourd'hui, ils allaient avoir un cours de gymnastique avec Mme Dupont, leur professeure préférée.

Mme Dupont était une femme dynamique et passionnée par le sport. Elle avait préparé une séance spéciale pour les élèves, avec des parcours d'obstacles, des sauts, des roulades et bien d'autres exercices amusants. Maxime était excité à l'idée de montrer ses talents de gymnaste.

## Chapitre 3 : La compétition de course

Après le cours de gymnastique, c'était l'heure de la récréation. Maxime et ses amis se retrouvèrent sur la piste d'athlétisme pour une compétition de course. Chaque classe était représentée par un coureur et Maxime avait été choisi pour représenter la classe de Mme Dupont.

La ligne de départ était tracée et Maxime se plaça au bout de celle-ci, prêt à donner le meilleur de lui-même. Le signal retentit et les coureurs s'élançèrent. Maxime courait à toute vitesse, sentant le vent caresser son visage. Il avait l'impression de voler.

Avec une détermination sans faille, Maxime franchit la ligne d'arrivée en premier, sous les applaudissements de ses camarades. Il était fier de sa victoire, mais surtout heureux d'avoir participé à cette compétition.

## Chapitre 4 : La découverte de la natation

Après la compétition de course, les élèves se rendirent à la piscine pour leur cours de natation. Maxime adorait nager et ce cours était l'un de ses préférés. Il aimait sentir l'eau fraîche autour de lui et se laisser porter par les courants.

Aujourd'hui, M. Martin, le maître-nageur, avait prévu des exercices pour améliorer la technique de nage des élèves. Maxime se lança dans l'eau avec enthousiasme et commença à suivre les consignes de M. Martin. Il se concentrait sur chaque mouvement, essayant d'améliorer sa brasse et son crawl.

À la fin du cours, M. Martin complimenta les progrès de Maxime et le félicita pour son travail acharné. Maxime était ravi d'avoir impressionné son maître-nageur et se promit de continuer à s'améliorer dans ce sport.

## Chapitre 5 : Le match de football

Après la natation, Maxime et ses camarades se rendirent sur le terrain de football pour un match amical. Maxime était un excellent joueur et faisait partie de l'équipe de l'école. Il adorait l'excitation et l'esprit d'équipe qu'offrait ce sport.

Les joueurs se positionnèrent sur le terrain et le coup de sifflet retentit. Maxime était déterminé à marquer un but et à contribuer à la victoire de son équipe. Il courait inlassablement, driblant ses adversaires avec agilité et précision.

Finalement, Maxime réussit à marquer le but décisif de la partie, offrant la victoire à son équipe. Les supporters applaudirent et acclamèrent les joueurs pour leur belle performance. Maxime était rempli de fierté et de bonheur.

## Chapitre 6 : La leçon de danse

Enfin, après une journée bien remplie, les élèves se rendirent dans la salle de danse pour leur dernier cours de la journée. Maxime aimait la danse, même s'il n'était pas le meilleur danseur de sa classe. Il aimait bouger son corps au rythme de la musique et se laisser emporter par la grâce des mouvements.

Mme Dupont avait préparé une chorégraphie spéciale pour les élèves. Maxime se concentra sur chaque pas, essayant de reproduire les mouvements avec précision. Il sentait ses muscles se détendre et son esprit s'évader dans la danse.

À la fin du cours, Mme Dupont félicita tous les élèves pour leur belle performance. Elle souligna l'importance de l'effort et de la persévérance dans la pratique d'une activité sportive. Maxime était reconnaissant d'avoir une professeure aussi inspirante.

## Chapitre 7 : La journée se termine

La journée touchait à sa fin et Maxime rentra chez lui, le cœur rempli de souvenirs merveilleux de cette journée sportive à l'école. Il avait découvert de nouvelles passions, amélioré ses compétences et surtout passé du bon temps avec ses amis.

En rentrant chez lui, Maxime se promit de continuer à pratiquer le sport avec passion et enthousiasme. Il savait que le sport lui apportait tant de joie et de bien-être, et il était déterminé à en profiter pleinement.

Et ainsi, Maxime clôtura cette journée mémorable, se couchant avec le sourire aux lèvres, rêvant déjà aux aventures sportives qui l'attendaient demain à l'école.

## Le quizz : as-tu bien compris l'histoire ?

### 1) Quel sport Maxime aime-t-il particulièrement ?

- a. Le tennis
- b. Le basket-ball
- c. Le golf
- d. L'équitation

### 2) Qui est la professeure de gymnastique de Maxime ?

- a. Mme Dupont
- b. M. Martin
- c. Mme Martin
- d. Mme Durand

### 3) Quelle activité Maxime n'a pas pratiquée lors de sa journée à l'école ?

- a. La natation
- b. La danse
- c. La course
- d. Le tir à l'arc

### 4) Quel sport Maxime a-t-il remporté lors de la compétition ?

- a. La natation
- b. Le tennis
- c. La gymnastique
- d. La course

### 5) Qui est le maître-nageur de Maxime ?

- a. Mme Dupont
- b. M. Martin
- c. Mme Martin
- d. Mme Durand

### Bonnes réponses :

1) b. Le basket-ball 2) a. Mme Dupont 3) d. Le tir à l'arc 4) d. La course 5) b. M. Martin

## Glossaire : les mots compliqués de l'histoire

**Parcours d'obstacles:** Un ensemble d'exercices à réaliser en franchissant différents obstacles

**Roulades:** Une série de mouvements où le corps effectue une rotation complète en se déplaçant sur le sol

**Compétition:** Une activité où plusieurs personnes ou équipes s'affrontent pour remporter un prix ou un titre

**Technique de nage:** Les différentes méthodes et mouvements utilisés pour nager efficacement

**Brasse:** Un style de nage où les bras et les jambes bougent simultanément

**Crawl:** Un style de nage où les bras et les jambes bougent alternativement

**Esprit d'équipe:** La capacité à travailler ensemble et à soutenir les membres d'un groupe pour atteindre un objectif commun

**Chorégraphie:** Une série de mouvements organisés dans une danse

**Persévérance:** La capacité à continuer à travailler dur et à ne pas abandonner malgré les difficultés