



Les loisirs

Pourquoi faire du sport ?

Texte de lecture

Faire une activité sportive est très bon pour toi. Quand tu bouges, tes muscles deviennent plus forts et ton cœur bat mieux. Tu fais des efforts, et ton corps travaille comme une machine bien réglée.

Le sport aide aussi à éviter certaines maladies et à rester en bonne santé. Il te donne de l'énergie pour la journée et du plaisir quand tu joues avec tes amis. En plus, il permet de mieux dormir et de se sentir plus heureux.

Il existe beaucoup d'activités sportives : tu peux marcher tranquillement, courir dans un parc, nager à la piscine ou encore jouer au foot dans la cour de récréation. Tu peux aussi choisir d'autres sports comme le vélo, la danse ou le basket.

Bouger un peu chaque jour est une très bonne habitude pour garder la forme, avoir le sourire et rester en bonne santé !





LECTURE

Illustration du texte

Niveau 4
Unité 3 - S3

“

Les loisirs

”

Pourquoi faire du sport ?

