



Niveau 5 Unité 6 - S3

“ **Les jeux et les sports** ”

L'entraînement d'Ayana



Texte de lecture

Chaque matin, Ayana quitte sa maison alors que le soleil se lève à peine.

L'air est encore frais, les rues sont calmes, et seul le bruit de ses pas résonne sur le chemin.

Avant de commencer, elle s'échauffe : quelques sauts légers, des pas chassés, puis elle étire ses bras et ses jambes.

Son regard reste fixé droit devant elle.

Elle respire profondément, puis s'élance.

Ses foulées sont régulières et puissantes.

À chaque pas, elle sent son cœur battre plus vite, mais elle ne ralentit pas.

Ayana pense aux grandes championnes africaines qu'elle admire.

Elles aussi ont commencé comme elle, par des entraînements matinaux et beaucoup de courage.

Sur le bord du chemin, son instituteur l'encourage :

— Continue, Ayana ! L'effort d'aujourd'hui fera ton succès de demain !



“
Les jeux et les sports
”

L'entraînement d'Ayana



Texte de lecture

Motivée, Ayana accélère encore un peu.

Elle sait qu'un jour, peut-être, elle représentera son pays dans une grande course internationale.

Son rêve la pousse à se dépasser, foulée après foulée.



LECTURE

Illustration du texte

“

Les jeux et les sports

”

Niveau 5
Unité 6 - S3

L'entraînement d'Ayana

