

Le cross des écoles (1)



Un matin, notre maître nous a annoncé :

- Comme chaque année, on va affronter les autres écoles de la ville, lors d'un grand cross.

Pour moi, c'était une bonne nouvelle. Le cross, j'adore ça ! Mais certains élèves ont commencé à râler, surtout Olivia, la fille la moins sportive du monde. Olivia, je la connais depuis la maternelle. C'est ma voisine et aussi une grande copine. Après la classe, je suis rentré avec elle. Elle pestait contre le maître et « son » cross.

- Je hais la course à pieds ! ça fait mal aux cuisses et aux mollets. Sans parler des points de côté.
- Moi, j'ai hâte ! je lui ai avoué.

Elle m'a regardé bizarrement et elle n'a plus parlé. Je la connaissais assez pour savoir

qu'elle préparait quelque chose. Une idée à la Olivia. Ça n'a pas loupé. Après deux minutes de silence, elle m'a déclaré :

- Jules, j'ai une idée pour le cross. Je vais être ta coach.
- Ma quoi ?
- Ta coach ! C'est de l'anglais.
- Ça veut dire quoi ?
- Ça veut dire que je vais te conseiller. Pour que tu gagnes. J'ai vu ça à la télé.
- Toi ? Tu veux me conseiller ? Mais tu as fini soixantième l'an dernier !

Ça n'a rien à voir ! Alors, tu es d'accord ou pas ?

Lecture fluence : Nombre de mots correctement lus en une minute

1 2 3 4

138
147
153
163
166
168
175
179
187
198
206
211
222
224

7

13

22

24

33

40

48

56

65

73

81

84

94

101

104

112

122

129

Le cross des écoles (2)



« Coach », ça lui va bien, à Olivia. Elle est très douée pour donner des ordres ! En plus, elle a bien compris que ce cross des écoles, je voulais vraiment le gagner. L'an dernier, j'ai fini quatrième, derrière Solange, une fille aux grandes jambes. Et derrière Karim, un copain d'une autre école. Le troisième c'était Maxime, un type très sportif, et aussi très frimeur.

Olivia n'a pas attendu ma réponse. Elle avait déjà un plan.

- Commençons par la préparation mentale.
- Par la quoi ?
- Tu as bien fini quatrième, l'année dernière ?
- Oui.
- Quatrième, c'est nul. C'est même pas sur le podium. C'est au pied du podium !

Je sentais la colère monter en moi. Je me suis

arrêté, rouge de fureur.

- Et soixantième, c'est pas pourri, Madame la Coach ?

Olivia s'est tournée vers moi, elle a planté ses yeux dans les miens et elle m'a dit :

- Jules, cette année, tu seras premier. Promis, juré.

Elle avait raison. Quatrième, c'est nul. Et moi, je ne voulais être au pied de personne, même pas d'un podium. Alors, j'ai serré les poings en disant :

- Cette année, je serai premier.

Olivia m'a regardé en souriant, puis elle a dit en s'éloignant :

Voilà, c'est ça, la préparation mentale !

Lecture fluence : Nombre de mots correctement lus en une minute

1 2 3 4

La renaissance des Jeux Olympiques



Les premiers Jeux olympiques modernes ont eu lieu en 1886 à Athènes. Pierre de Coubertin, baron français et grand sportif, relance les Jeux olympiques au 19^e siècle. Les premiers jeux d'hiver ont lieu en 1924 à Chamonix, en France. Ils rassemblent 16 pays et 258 athlètes.

245 athlètes venus de 14 pays s'affrontent lors des premiers Jeux olympiques modernes d'été. Les femmes n'ont pas le droit de participer. Ces jeux se déroulent à Athènes, en Grèce, en mémoire des Jeux d'autrefois. Aujourd'hui, les Jeux olympiques connaissent un énorme succès. Plus de 200 pays y participent.

Des symboles forts

Drapeau, hymne, devise, flamme : les symboles des Jeux sont signe de paix et de fraternité entre peuples.

Le drapeau

Les cinq anneaux symbolisent l'amitié entre les peuples. Ces couleurs se retrouvent dans tous les drapeaux du monde.

La devise

Pierre de Coubertin crée le Comité International Olympique (CIO) et cette devise : « Plus vite, plus haut, plus fort »

La flamme est allumée à Olympie en mémoire des Jeux antiques, quelques mois avant l'ouverture des JO. Puis, elle est transmise par relai et traverse tout le continent jusqu'à la ville organisatrice. Elle reste allumée pendant toute la durée des Jeux.

L'hymne olympique a été écrit par un compositeur et un poète grecs : Spyros Samàra et Kostis Palamàs.

Lecture fluence : Nombre de mots correctement lus en une minute

1 2 3 4

6
14
20
28
37
44
47
55
61
71
78
86
91
99
100
103
108
117
120

122
129
136
141
143
149
155
161
169
175
184
193
199
204
212
218
222

Lutter, lutter, lutter



En Turquie, les règles de la lutte à l'huile n'ont quasiment pas changé depuis la fin du 14^e siècle. Vêtus jusqu'à mi-corps d'une culotte de peau de buffle, les lutteurs s'affrontent. Comme en Perse ou dans l'Iran d'aujourd'hui, les combattants sont appelés « pehlivans » et sont considérés comme des héros.

En Suisse, la lutte « au caleçon » était pratiquée à l'origine par les bergers des Alpes. Reconnue comme « sport national », elle oppose deux hommes debout qui tentent de se faire tomber en saisissant, par la ceinture ou les rebords du bas, le « short » de cuir qu'ils portent par-dessus leur pantalon.

En Afrique noire, du Sénégal au Niger, et tout spécialement chez les Noubas du Kordofan (nord de l'Égypte, sud du Soudan), la lutte est un rite culturel, une tradition ancestrale. Les combattants, courbés, ont les coudes ou les

mains sur les genoux (qui sont pliés), le torse à angle presque droit avec les cuisses. Ils sont vêtus d'un pagne ou d'une ceinture et s'observent avant de s'empoigner au corps-à-corps.

Au Japon, le sumo, lutte traditionnelle liée à des pratiques religieuses, se perpétue de nos jours. Face à face dans un cercle de terre de 3.66m de diamètre, les deux « sumotori » sont coiffés d'un chignon et couverts seulement d'une grosse ceinture et d'une protection du bas-ventre. Gonflés de puissance, ils pèsent au moins 130 kg ! Ils se jettent soudain l'un sur l'autre avec une rapidité explosive et les « yokosuma » – ou grands maîtres – expulsent leur adversaire du cercle ou le font tomber.

Lecture fluence : Nombre de mots correctement lus en une minute

1 2 3 4

10

19

28

35

44

50

56

57

64

72

77

84

92

101

109

118

124

134

141

148

157

166

175

184

185

193

200

210

218

225

234

241

251

260

264

272

273

Est-ce que c'est grave de couper les arbres?



Pourquoi coupe-t-on tant d'arbres ? La plupart du temps, les hommes libèrent ainsi de l'espace pour créer des cultures, installer du bétail, des usines ou des habitations. On utilise aussi le bois pour fabriquer du papier ou des meubles. Couper un arbre n'est pas forcément grave, si on en replante et que la forêt est maintenue. Malheureusement, cela chasse des animaux de leur habitat naturel ; ils ont ensuite du mal à trouver de la nourriture.

Le panda en Chine, le tigre en Inde ou le jaguar au Brésil sont menacés de disparition à cause de la déforestation.

Les humains ne sont pas épargnés non plus. Les forêts absorbent en effet une partie des gaz à effet de serre, grâce à la photosynthèse (sous la lumière du soleil, le feuillage transforme le CO2 présent dans l'air en oxygène).

Aujourd'hui, un tiers du CO2 émis est absorbé par les forêts du monde entier. Leur disparition amplifiera donc le dérèglement du climat. Il y aura alors plus de catastrophes naturelles, moins de réserve d'eau, et beaucoup d'animaux et de plantes mourront. Certains politiques dans le monde, conscients de l'urgence de la situation, essaient de faire voter des lois internationales pour protéger les forêts.

- 150
- 157
- 163
- 171
- 178
- 185
- 191
- 200
- 206
- 208

- 9
- 16
- 24
- 32
- 41
- 49
- 59
- 64
- 71
- 79
- 89
- 97
- 101
- 109
- 117
- 126
- 133
- 141
- 142

Lecture fluence : Nombre de mots correctement lus en une minute

1 2 3 4

24 Tempête à Modernis

Dans la ville de Modernis, une forte tempête de neige prive les habitants d'essence et d'électricité. Dylan, un petit garçon, s'ennuie beaucoup jusqu'à ce qu'il fasse la rencontre de Zoé, sa voisine.

Zoé descendit de son arbre et rejoignit Dylan dans la rue.

« Bonjour, dit-elle timidement. Tu as l'air de t'ennuyer... »

- Et comment ! répondit-il désagréable.
- Si tu veux, tu peux venir « Chez Moi », c'est une cabane en haut de l'arbre. »

Il ne répondit pas, peu intéressé.

« Viens », dit-elle en lui faisant signe.

Après tout, pensa Dylan, il n'avait rien d'autre à faire. Alors il décida de suivre Zoé. Il grimpa

dans le grand arbre derrière elle.

« Pourquoi t'ennuies-tu par une aussi belle journée ? demanda enfin Zoé trop impatiente de savoir ce qui se passait chez ses voisins.

- Ben tu sais sans ordinateur...
- Il est cassé ?
- Non il n'y a plus d'électricité !
- Dans ta maison ?
- Dans toute la ville !
- Vraiment ? s'étonna Zoé.
- Comment, tu n'es pas au courant ? s'exclama Dylan. Tu ne sais pas qu'à Modernis, il n'y a plus d'électricité, plus d'essence et plus d'eau ?
- Nous n'utilisons ni l'essence, ni l'électricité, ni l'eau de la ville. »

Dylan faisait la tête de quelqu'un qui venait de rencontrer une extraterrestre.

Lecture fluence : Nombre de mots correctement lus en une minute

1 2 3 4

8
16
24
33
37
45
48
57
59
64
72
81
87
94
104
114

120
128
134
143
148
151
159
162
166
170
177
186
195
201
208
216
225
229

