

Nom _____

Date : _____

Vie active

Que j'aime les lundis, retrouver mes amis
Marie-Maude, Victor, Fatima et Henri.
Dehors, nous pourchassons le ballon furibond
Le soccer c'est le sport à la récréation.
La pause terminée, je me suis dégourdi
Les leçons reprennent, je deviens tout ouïe. 5

Au club de natation, j'ai rencontré Amir
Ce puissant nageur, qui est malvoyant, m'inspire.
Il s'entraîne afin d'accroître son endurance
Cela exige concentration et patience. 10
Un jour, comme lui, j'aimerais être champion
De la brasse 50 mètres ou du papillon.

La fin de semaine, je suis à la maison
Je reste toujours actif de plusieurs façons.
J'aide ma sœur cadette à faire le ménage
Je bêche et désherbe; j'aime le jardinage. 15
Le travail terminé, je bois un verre d'eau,
Car je ne suis pas un cactus ni un chameau.

Depuis un an, tous les dimanches après-midi
Mon voisin m'accompagne au parc Debussy. 20
Plutôt qu'en auto, nous y allons autrement
Moi, en planche à roulettes, lui, en fauteuil roulant.
Nous partons à la course, je suis le perdant
Mais sur le court de basket, c'est moi le gagnant.

J'ai plus de plaisir à pédaler sur mon vélo
Qu'à m'asseoir devant un nouveau jeu vidéo
Car mes jambes fortes musclées, pompées rapidement,
Me permettent de filer vite comme le vent
Mon cœur bat la chamade; je m'amuse comme un fou
Je fends l'air et la brise me chatouille les joues. 25 30



L'hiver, quand il fait froid, c'est parfois tentant
De rester au chaud, écrasé sur le divan.
Mais je me pousse à faire des coups de patin,
À glisser en ski de fond, car moi, je sais bien
Que pour vivre en harmonie avec neige et vent
Il suffit de s'habiller convenablement.

35

Il y a d'autres moyens de passer le temps
Ceux-ci ont aussi leurs bienfaits et sont amusants.
J'active mon cerveau, mon imagination
Avec musique, lecture et conversation.
Les activités sédentaires et de plein air
Sans l'ombre d'un doute, sont complémentaires.

40

