**Les conseils de Nao : Le sport et le dépassement de soi**

**Eve :** Les enfants, êtes-vous prêts ? Nao est de retour et est prêt à nous apprendre plein de choses ! Vous ne devinerez jamais ce qu'il sait déjà. Je pense qu'il est au courant que nous nous entraînons pour le défi des 10.

**Nao :** Bonjour les enfants ! Je suis tellement content de vous revoir ! Vous m'avez manqué. Eve m'a dit que vous vous entraîniez depuis 10 mois pour le défi des 10 ! Est-ce que c'est vrai ?

**Les enfants :** Oui, c'est vrai !

**Nao :** Je suis très fier de vous. Nous allons regarder ensemble pourquoi c'est important de pratiquer du sport.

**Eve et les enfants :** On t’écoute.

**Nao :** Le sport c’est un entraînement pour notre cœur et nos muscles. Quand nous bougeons, notre cœur bat plus vite, ce qui le rend plus fort. Et nos muscles deviennent plus forts aussi ! De plus, le sport aide à garder nos poumons en bonne santé en les faisant travailler plus fort. Ainsi, notre corps est prêt à affronter tous les défis de la vie.

**Eve :** Est-ce que le sport nous rend heureux ?

**Nao :** Oui, Eve, le sport libère des endorphines dans notre cerveau. Ce sont des petites substances magiques qui nous rendent heureux et joyeux ! C'est pour ça que nous nous sentons si bien après avoir joué et bougé. Le sport est une véritable potion magique pour notre bien-être !

**Eve :** Est-ce que le sport nous rend fort ?

**Nao :** Le sport rend notre esprit fort aussi. Quand on décide de faire quelque chose et qu'on travaille dur, ça nous rend plus forts et sûrs de nous. Quand on réussit à surmonter un défi en sport, ça nous montre qu'on peut réussir dans d'autres choses aussi. Le sport nous apprend qu'on peut accomplir de grandes choses si on ne baisse pas les bras. C'est comme un super pouvoir pour notre esprit !

**Eve :** Toi Nao, c’est quoi ton sport préféré ?

**Nao :** J'aime la course aussi ! Et j'adorerais pouvoir faire le défi des 10 avec vous. Mais vous savez, quand je marche, je grince de tous les côtés !

(Nao se met à marcher quelques pas.)

**Eve :** Ahaha, oui c’est vrai, on a entendu.

**Nao :** Ne vous inquiétez pas, je suis toujours là pour vous encourager et vous enseigner toutes sortes de choses sur le sport et le dépassement de soi. Alors, même si je ne peux pas courir avec vous, je serai toujours là pour vous soutenir depuis la ligne d'arrivée !

**Eve :** Merci Nao de nous encourager. On te fera des photos.

**Nao :** Allez, montrez-moi ce que vous avez appris et donnez tout ce que vous avez dans ce défi des 10. Je serai là pour vous applaudir à chaque pas du chemin !