

Dictées liste 28

Dictée d'entraînement 1	<i><u>Afin de consolider ses os et de faire fonctionner ses articulations, le médecin lui conseilla de nager régulièrement.</u></i>
Dictée d'entraînement 2	<i><u>Quand j'ai arrêté de faire du sport, mes muscles ne se sont plus développés et j'ai commencé à grossir.</u></i>
Dictée d'entraînement 3	<i><u>Malgré des muscles puissants et un cœur en pleine forme, Maxime doit ralentir le sport car le cartilage de ses articulations fatigue.</u></i>
Dictée bilan	<i><u>Si tu nages régulièrement, tes muscles se développent, tes os se consolident et quand tes articulations fonctionnent, le cartilage qui les enrobe se renforce. Ton cœur grossit, devient plus puissant, plus efficace et tu es de moins en moins essoufflé. En plus, tu brûles plus de calories et tu gardes la ligne ! Alors, les bienfaits de la natation, tu les vois tous les jours.</u></i>