



LE X-COUNTRY, TOUT UN DÉFI

J'aimerais vous raconter ma dernière expérience sportive. Si les sports vous intéressent et que les défis ne vous font pas peur, alors vous devriez tenter l'expérience de la course cross-country. Mon intérêt pour cette activité a débuté l'année dernière pendant les cours d'éducation physique du mois de septembre. Lorsque M. Pascal, mon « prof. d'édu. », nous a encouragés à courir 1 600 mètres le plus rapidement possible, ce n'était pas pour rien ! Par la suite, comme j'étais parmi les filles les plus rapides, j'ai pu représenter mon école à une épreuve de cross-country de ma commission scolaire. La course était amusante, mais éprouvante. Nous devons courir deux kilomètres dans la forêt et il y avait une côte abrupte au milieu du parcours. C'est en grim pant cette côte que j'ai appris à repousser mes limites. Cette première expérience m'a donné le goût de participer une autre fois.

Cette année, j'étais mieux préparée pour la compétition. J'ai couru l'épreuve de deux kilomètres plus rapidement et je me suis qualifiée pour la finale régionale. J'étais très fière de moi, car courir avec les autres élèves représentant les cinq différentes commissions scolaires de ma région a été un grand défi. Le soir, avant de partir pour la finale à Valcartier, j'étais nerveuse. J'avais peur de trouver le tracé trop difficile et de ne pas être assez forte pour finir la course. Finalement, la course a été plus facile que je l'avais anticipée. Je l'ai trouvée agréable à courir. Le parcours m'a semblé facile et, malgré la température fraîche, le soleil brillait. Nous étions 70 filles à participer à cette course dans la catégorie Moustique. Le départ de cette course est excitant; toutes les coureuses sont alignées et partent en même temps. Après une dizaine de mètres, les filles se distancent les unes des autres. À l'arrivée, plusieurs d'entre nous étions épuisées, mais fières de notre exploit. Je pense que participer aux courses de cross-country me permet de me sentir capable de surmonter des défis.

ANDRÉANNE DROUIN

6^e année
École Saint-Noël
CSA



VOICI CE QUE J'AIME DANS LA VIE!

Salut à tous !

Tout d'abord, je vais me nommer. Je m'appelle Bénie Mwendanga et j'ai 11 ans.

Mon passe-temps est de dessiner. J'aime aussi faire du magasinage, et mon émission préférée est Degrassi. Je suis une personne ouverte et j'aime m'amuser et rire. Mes loisirs en dehors de l'école sont souvent d'aller au cinéma et de pratiquer un sport comme le basket. Mes cours préférés sont l'art et l'anglais.

BÉNIE MWENDANGA

6^e année
École Provencher
CSCS

