

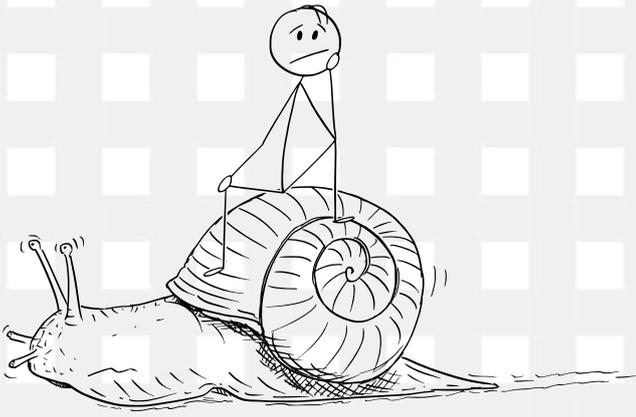
Mon journal poétique

Cycles
2 et 3

Sport, corps, effort

Que tes pensées passent par tes pieds
Que ton corps n'ait pas de mal à dire
Que le chemin danse sous tes pas

Mélanie Leblanc



Paroles pour alléger ce qui est lourd

*Je marcherai avec les muscles
des pattes du petit caribou*

*Je marcherai avec les muscles
des pattes du petit lièvre*

*J'éviterai d'aller vers la nuit,
j'irai vers le jour.*

Anonyme (inuktitut)

Il a la force rude et la grâce superbe
Il déracine un roc, il épargne un brin d'herbe

Victor Hugo



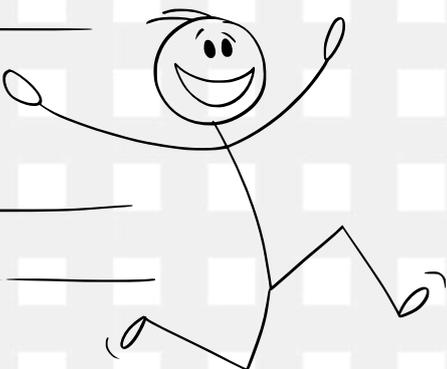
Rien n'est plus lent

Qu'un escargot tout chaud et tout mouillé,
Qu'un nuage dans le ciel au printemps,
Qu'une souris qui fait une course à pied,
Qu'une limace qui prend son temps.

En fait,

Rien n'est plus lent qu'un escargot au printemps
qui fait la course avec le temps.

Vanessa Hié



Je vois la vie comme une grande course de relais où chacun de nous avant de tomber doit porter plus loin le défi d'être un homme.

Romain Gary, *La promesse de l'aube*.



Les gens qui osent savent que le parachute ne s'ouvre qu'après avoir sauté.

Mélanie Leblanc

Bien être

Courir contre le vent
Ressentir une brise sur mon visage
Mon cœur battant à mille temps
Défiant tous les âges
Nager à contre courant
Les muscles se battant contre les marées
Avancer petit à petit mais sûrement
Pour enfin arriver
Pédaler dans les montées
Se dandiner sur cette bicyclette
La montagne sacrée
Te fait perdre la tête
Le sport est éprouvant
Mais à plusieurs c'est enivrant
S'encourager à chaque moment
Et s'amuser comme des enfants
Pour oublier nos soucis un instant

Davlieb



Dictons et proverbes africains

Comme on dit en Algérie...
Le serpent a beau courir,
il ne va pas plus vite que sa tête.

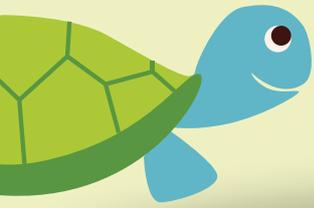
Comme on dit en Angola...
Le pied gauche marche
toujours à gauche.

Comme on dit au Mali...
Un seul bras
Ne fait pas le tour d'un baobab.

Joseph Andjou

On m'avait dit : ne laisse pas passer l'instant ; va voir s'il y a une limite, là-bas, au bout de la Terre et si on peut déplacer l'horizon.

Vladimir Vyssotski, *Le vol arrêté*.

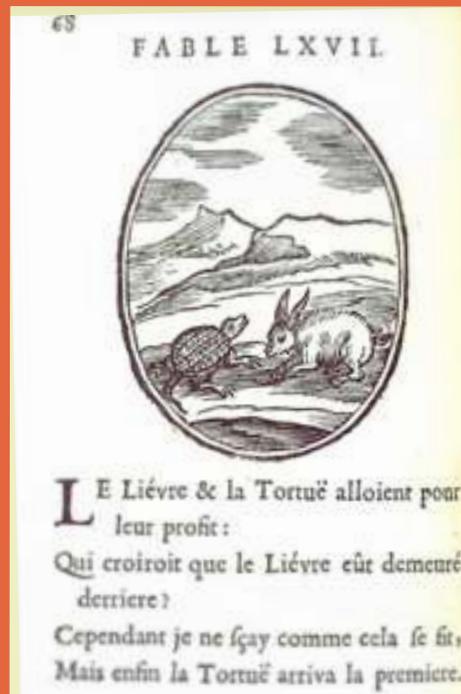


variations

Le lièvre et la tortue

**Rien ne sert de courir; il faut partir à point.
Le Lièvre et la Tortue en sont un témoignage.**

*Écoutez la suite de cette fable de Jean de La Fontaine sur
France Musique, les contes de la Maison ronde*



Le lièvre

Ce qui perd le lièvre,
ce sont ses ruses,
s'il ne savait que courir
droit devant lui,
il serait immortel.

Jules Renard



Course à la salade
sous son capot écaillé
un moteur diesel

Fables en Haïku, Agnès Domergue

variations



La Tortue et le Lièvre

Le Lièvre considérant la Tortue qui marchait d'un pas tardif, et qui ne se traînait qu'avec peine, se mit à se moquer d'elle et de sa lenteur. La Tortue n'entendit point raillerie, et lui dit d'un ton aigre, qu'elle le défiait, et qu'elle le vaincrait à la course, quoiqu'il se vantât fièrement de sa légèreté. Le Lièvre accepta le défi. Ils convinrent ensemble du lieu où ils devaient courir, et du terme de leur course. Le Renard fut choisi par les deux parties pour juger ce différend. La Tortue se mit en chemin, et le Lièvre à dormir, croyant avoir toujours du temps de reste pour atteindre la Tortue, et pour arriver au but avant elle. Mais enfin elle se rendit au but avant que le Lièvre fut éveillé. Sa nonchalance l'exposa aux railleries des autres Animaux. Le Renard, en Juge équitable, donna le prix de la course à la Tortue.

Esopé (VIIe-VIe siècle av. J.-C)

La lenteur n'est pas
le contraire de la vitesse
C'est son complément
Sa raison
Sa fantaisie
Son grain de folie
Tendez les mains
Prenez le temps
Gardez-le
Serrez-le contre votre coeur

Tahar Ben Jelloun

La tortue

Voici la tortue qui trotte
Et sa cahute cahote.
Elle a mangé, la pauvrete,
De la poudre d'escampette !

Monique Hion

Le quatrain de Bensérade

Le lièvre et la tortue allaient pour leur profit:
Qui croirait que le lièvre eût demeuré derrière?
Cependant je ne sais comment cela se fit,
Mais enfin la tortue arriva la première.

Isaac de Bensérade



Le grand combat (extrait)

Il l'emparouille et l'endosque contre terre ;
Il le rague et le roupète jusqu'à son drôle ;
Il le pratèle et le libucque et lui barufle les ouillais ;
Il le tocarde et le marmine
Le manage rape à ri et ripe à ra.
Enfin il l'écorcobalisse.

L'autre hésite, s'espudrine, se défaisse, se torse et se ruine
C'en sera bientôt fini de lui ;
Il se reprise et s'emmargine... mais en vain.
Le cerveau tombe qui a tant roulé.
Abrah ! Abrah ! Abrah !
Le pied a failli
Le bras a cassé
Le sang a coulé !

Henri Michaux

Sport

Vingt-quatre champions du jeu national
Sur le pré lumineux se sont formés en ligne ;
Coup de sifflet : la joute encore que bénigne
Accuse à chaque instant un effort plus brutal.

Les fronts sont empourprés, les crosses font du mal.
Sur les bancs de l'estrade une foule trépigne,
S'exalte, acclame, rit, vocifère, s'indigne,
Et quand tombe un joueur, lance un cri guttural.

Les athlètes rivaux se poursuivent, s'évitent,
Le sang s'échauffe et bout, les bras levés s'excitent.
– Sous un coup traître, un des hommes s'est écrasé.

Du sport ? Tous les aïeux rugissent face à face.
Et sur les durs gradins et sur le champ rasé
Flotte l'acre senteur d'une haine de race.

Alphonse Beauregard.

Le ski

Un garçon glissant sur ses skis disait :
« Ah ! Le ski, c'est exquis,
Je me demande bien ce qui
Est plus commode que le ski. »
Comme il filait à toute allure,
Un rocher se dressa soudain.
Ce fut la fin de l'aventure,
Il s'écria plein de dédain :
« Vraiment, je ne suis pas conquis,
Je n'ai bu ni vin, ni whisky
et cependant, je perds mes skis.
Non, le ski, ce n'est pas exquis. »
Lorsqu'une chose nous dérange,
Notre avis change.

Pierre Gamarra

Petit poème pour y aller

Un poème parfois, c'est souvent ça,
de simples regards, des mouvements de lèvres,
la façon dont tu peux caresser une aile, une peau, une carapace,
dont tu salues encore ce bateau qui ouvre à peine les yeux,
dont tu peux tendre une main
ou une banderole,
et aussi la manière dont tu te diras :
«Courage ! sur le chemin que j'ai choisi,
j'y vais, j'y suis ! »
Un poème, à la fois, ce n'est pas grand-chose
et tout l'univers.

Carl Norac, *Petits poèmes pour y aller*



Le ballon de Pologne

Dans le village de Krzaki
des enfants jouaient toujours
près d'un arbre.
Souvent, le ballon se prenait
dans ses branches
et, aussitôt, un de la bande
allait le décrocher.
Un jour,
les enfants ne sont pas montés le récupérer.
Le ballon est resté en l'air
plusieurs années,
et l'arbre finit par comprendre
que les enfants
ne voulaient plus jouer avec lui.

David Dumortier

Avec chaque souffle
le papillon se déplace
sur le saule !

Tombée d'un brin d'herbe
elle s'envole à nouveau -
ah ! la luciole

Basho, Cent onze haïku

Idées d'illustrations



Illustrations à l'encre de Chine, avec des outils divers pour créer du mouvement comme Henri Michaux.

