

Dictée 24 A (lundi 15 juin)

Afin de **consolider** ses **os** et de faire **fonctionner** ses **articulations**, le médecin lui conseilla de nager **régulièrement**.

Dictée 24 B (mardi 16 juin)

Quand j'ai arrêté de faire du sport, mes **muscles** ne se sont plus **développés** et j'ai commencé à **grossir**. **En plus**, j'étais facilement **essoufflé**.

Dictée 24 C (jeudi 18 juin)

Malgré des **muscles puissants** et un **cœur** en pleine forme, Maurice doit ralentir la **natation** car le **cartilage** de ses **articulations** fatigue.

Dictée bilan 24 (vendredi 19 juin)

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.