



## La salle de sport du Père-Noël



Ce matin, rien ne va dans le palais du PN. Les rennes sont fatigués et le Père-Noël est toujours couché.

« Père-Noël, Père-Noël, mais lève-toi, disent les lutins. Tu dois préparer ta tournée.

- Hhhhhaaaannnn ! Les rennes sont épuisés et moi je me sens tout mouououou. Je crois que cette année, je ne ferai pas ma tournée. Tant pis !

- Quoi ? Mais, c'est impossible ! Nous avons préparé tous les cadeaux et les enfants sages les attendent. Tu ne peux pas les décevoir. Allez debout ! Bouge-toi ! Tu feras ta tournée sans les rennes s'il le faut.

- N'importe quoi, je ne suis pas assez entraîné pour faire ma tournée tout seul.

- Mais Père-Noël, nous allons t'aider. Encore une journée de repos et ensuite, tu devras te mettre au sport.»

Et toute la journée et toute la nuit, on entend dans l'atelier des lutins : le tap, tap, tap du marteau, le zzz, zzz, zzz de la scie, le vvvrrrr de la perceuse, le slllch des pinces, le tic, tic tic de la machine à coudre et bien d'autres bruits encore.

Au petit matin, les lutins entraînent le Père-Noël devant une pièce du palais. Ils ouvrent la porte et là... le Père-Noël découvre une salle de sport.

Martin le lutin lui donne un maillot rouge et un short avec des étoiles. Une paire de basket neuve ainsi qu'une serviette et une bouteille d'eau.

« Enfile cette tenue Père-Noël, nous allons faire le tour de cette salle et nous allons t'expliquer.

Sans les rennes, tu vas devoir changer tes habitudes de distribution de cadeaux. Pour cette année, pas de voltige avec ton traîneau dans le ciel. Tu ne peux compter que sur ta forme physique.

Voici le premier exercice. Cette échelle s'appelle un ESPALIER. Tu vas t'y accrocher avec tes bras et lever tes jambes le plus haut possible. Cela va t'aider à avoir des abdos et un dos costaud pour porter ta hotte. »

Le Père-Noël s'efforce de faire le mouvement. Les lutins l'encouragent.

« Allez Père-Noël, plus haut les jambes, tire sur tes bras !! »

**Le Père-Noël transpire à grosses gouttes, ses joues sont rouges  
mais il ne lâche rien.**

Les lutins lui proposent ensuite un VELO.

« Père-Noël, tu vas devoir pédaler longtemps et vite. Dans certains pays, presque tout le monde se déplace à vélo. Allez vas-y ! »

Le Père-Noël monte sur le vélo. Il se met à pédaler de toutes ses forces. Les lutins frappent dans leurs mains.

**Le Père-Noël transpire à grosses gouttes, ses joues sont rouges  
mais il ne lâche rien.**

Troisième exercice : garder l'équilibre sur une PLANCHE.

Martin le lutin lui montre comment l'utiliser. Le Père-Noël pose ses pieds dessus et essaie de ne pas tomber.

« Père-Noël, nous t'exerçons à l'équilibre car peut-être faudra-t-il que tu montes sur un cheval pour aller de maison en maison. »

**Le Père-Noël transpire à grosses gouttes, ses joues sont rouges  
mais il ne lâche rien.**

Il boit un peu d'eau, s'essuie le visage et s'avance vers un RAMEUR.

« Père-Noël, tu vas muscler tes bras et tes jambes car, pour traverser rivières et mers, peut être auras-tu besoin d'un canoë. »

Le Père-Noël s'assoit et se met à tirer sur ses bras.

En avant ! En arrière ! En avant ! En arrière ! Ouh là là, ce n'est pas facile.

**Le Père-Noël transpire à grosses gouttes, ses joues sont rouges  
mais il ne lâche rien.**

Le tour de la salle de sport n'est pas terminé. Une CORDE pend en son centre.

« Père-Noël, il faut t'entraîner à monter à la corde. Cela t'aidera à descendre et remonter des cheminées »

Père-Noël n'en peut plus.

« Pense aux enfants » lui disent les lutins. Ils l'applaudissent.

Le Père-Noël se frotte les mains, prend son élan, tire sur ses bras et monte à la corde. Les lutins l'encouragent « Oh hisse ! Oh hisse ! »

**Le Père-Noël transpire à grosses gouttes, ses joues sont rouges  
mais il ne lâche rien.**

« A quoi sert cette barre au sol ? demande le Père-Noël.

- Tu vas devoir la soulever, lui dit le lutin. Ce sont des HALTÈRES. Les cadeaux sont lourds. Tu prendras plus de force en effectuant cet exercice.

- PPPPFFFFF !!!! »

Le Père-Noël soupire mais prend la barre et la soulève au-dessus de sa tête. Trop facile, se dit-il.

« Attends Père-Noël, tu n'as pas mis les poids au bout de la barre.

- Aaarrrrrrrhhhh ! »

Le Père-Noël arrache la barre, la pose sur sa poitrine, la soulève au-dessus de sa tête puis la lâche au sol.

**Le Père-Noël transpire à grosses gouttes, ses joues sont rouges  
mais il ne lâche rien.**

Vraiment, il est fier de lui. Les lutins sont ravis.

« Mais pourquoi avez-vous accroché ces boules sur le mur ? s'étonne le Père-Noël.

- C'est un MUR D'ESCALADE, lui dit Martin. Il est fait pour t'entraîner à gravir les montagnes. »

Le Père-Noël prend prise avec ses mains et ses pieds. Il commence à escalader le mur.

**Le Père-Noël transpire à grosses gouttes, ses joues sont rouges  
mais il ne lâche rien.**

Reste un drôle de tapis en mouvement. Père-Noël, sans hésiter, monte dessus.

Malheureux, il perd l'équilibre.

« Prends ton temps, c'est un TAPIS DE COURSE. Tu auras du souffle si tu t'entraînes dessus. »

Père-Noël remonte sur le tapis et se met à courir de plus en plus vite.

**Le Père-Noël transpire à grosses gouttes, ses joues sont rouges  
mais il ne lâche rien.**

Il a essayé tous les exercices proposés par les lutins. Enfin un peu de repos, il mange une barre de céréales. Mais il rit dans sa moustache.

« Vous avez oublié quelque chose les amis ! Si mes rennes se reposent, comment je fais pour partir de mon pays de neige ? Sur la neige, tout ce que je viens de faire ne me servira pas.

- Mais Père-Noël, dit Lutin Martin, tu as une luge et tu sais déjà t'en servir. »  
Les lutins ont vraiment réponse à tout.

Quelques jours plus tard, Père-Noël ouvre son journal et lit : « Jeux olympiques 2024 à Paris. Tous les pays sont invités à s'inscrire. »

Immédiatement, le Père-Noël a une idée. Pourquoi ne pas mettre à profit son entraînement et celui des lutins pour participer aux jeux olympiques ?

Il s'empresse de les prévenir. Ils sont fous de joie. Aller à Paris, défiler avec le drapeau du pays du Père-Noël, entendre l'hymne ... et recevoir des médailles. Ils s'y voient déjà.

« Plus de temps à perdre mes amis, retournons tous en salle de sport et toi, Martin, confectionne le drapeau ! »

Père-Noël est tout sourire et à nouveau très en forme.

