

Questions de compréhension – Corrigé

1. Qui sont les « grands sportifs »? Comment décrirais-tu une sportive ou un sportif du dimanche? À quelle catégorie corresponds-tu?

Les grandes sportives et les grands sportifs sont celles et ceux qui suivent un entraînement régulier et intensif ou qui compétitionnent à un haut niveau. Les sportives et les sportifs du dimanche ne s'entraînent pas de façon intensive et régulière; elles et ils font de l'activité physique de façon occasionnelle.

Les réponses seront personnelles et diversifiées.

2. Pourrais-tu réaliser la recette de boisson énergétique aux fruits frais? Pourquoi? Pourrais-tu réaliser plus facilement les recettes maison de boissons de récupération? Pourquoi?

Il serait plus facile de réaliser les recettes maison que celle de la boisson énergétique aux fruits frais, car les recettes maison contiennent des ingrédients que l'on peut trouver dans nos garde-manger ou nos réfrigérateurs. Pour réaliser l'autre recette, il faut se rendre dans des magasins spécialisés pour trouver la plupart des aliments énergisants, tels les graines de chanvre, le pollen et la gelée royale.

3. Quels ingrédients te sont familiers dans toutes les recettes proposées? Quels ingrédients te sont inconnus? Lis la rubrique **Mots de passe**. Qu'ont en commun les aliments énergisants?

Les réponses seront personnelles et diversifiées.

Les aliments énergisants contiennent tous des protéines.

4. Compare la recette de boisson énergétique aux fruits frais avec les recettes maison de boissons de récupération. Les aliments énergisants sont-ils essentiels aux sportives et aux sportifs du dimanche? Comment le sais-tu?

Non, puisqu'ils ne se trouvent pas dans les recettes maison.

5. Connais-tu l'expression *reprendre du poil de la bête*? À la suite de la lecture de ce texte, explique cette expression figurée. Que veulent dire les expressions *avoir une faim de loup* et *se lécher les babines*?

Voici les explications de ces expressions figurées :

- *Reprendre du poil de la bête : se remettre d'un effort important, retrouver ses forces.*
- *Avoir une faim de loup : avoir très faim.*
- *Se lécher les babines : montrer, en passant la langue sur ses lèvres, que l'on se régale à la pensée ou à la vue d'un mets.*