

Lettre d'une future médaillée

À : Info Bien-être
De : Annia Sarazin
Objet : Diète pour une sportive



MISE AU POINT

s'hydrater : boire de l'eau

synthétiques : obtenus de façon artificielle

maximiser : améliorer le plus possible

Le 2 septembre 2008

Madame, Monsieur,

Je suis une élève de 7^e année à l'école des Grands-Vents, à Ottawa. J'ai déménagé ici il y a à peine un mois. Mes parents m'ont inscrite dans une école qui offre un programme sport-études. Je pratique le patinage de vitesse depuis presque trois ans. Mon entraîneur pense que je suis assez talentueuse pour pouvoir participer aux prochaines compétitions provinciales.

Les séances d'entraînement se font plus nombreuses. J'ai maintenant trois entraînements de trois heures par semaine. J'aimerais savoir ce que je devrais manger avant ma séance d'entraînement et après. Je remarque souvent qu'après deux heures sur la glace mon taux d'énergie baisse considérablement. Je fais alors plus d'erreurs techniques. Pourriez-vous me dire s'il serait préférable que je m'arrête à mi-chemin durant ma séance d'entraînement pour manger quelque chose? Si oui, qu'est-ce que je devrais consommer pour éviter de me sentir alourdie?

Je déjeune environ 45 minutes avant le début de mes séances d'entraînement matinales. Je consomme habituellement un bol de céréales et un jus de fruits. Mon déjeuner devrait-il contenir d'autres aliments? Lesquels?

L'entraîneur dit qu'il est très important de bien **s'hydrater** pendant les séances d'entraînement. J'apporte donc des boissons contenant des électrolytes. Il semble que c'est parfait pour les sportifs. Êtes-vous d'accord? Quelle est l'utilité des électrolytes? Les trouve-t-on de façon naturelle dans les aliments ou est-ce que ce sont des éléments **synthétiques**?

Mon souper est normalement constitué d'un sandwich à la viande, de légumes froids et d'un jus de fruits. Lorsque j'arrive à la maison après ma séance d'entraînement, vers 19 h 30, j'ai très faim. Mes parents hésitent à me laisser manger un gros repas parce que je me couche vers 22 h. Ont-ils raison? Pourquoi?

J'aime vraiment le patinage de vitesse et je crois que j'aimerais beaucoup prendre part à des compétitions. J'aimerais mettre toutes les chances de mon côté et bien m'alimenter pour **maximiser** ma performance sur la glace. J'apprécierais donc que vous répondiez à mes multiples questions et que vous m'envoyiez de l'information à ce sujet.

Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes sentiments les meilleurs.

Annia Sarazin
1432, rue de la Moisson
Ottawa (Ontario) K1W 4G5

Psitt! Le savais-tu?

Source (9) : © Photographie et texte graciellement du Comité
national des Jeux olympiques et paralympiques d'hiver de
2010 à Vancouver.



Aqik Peter est un jeune Inuit qui aime les sensations fortes et a du talent pour la vitesse. Élevé à Iqaluit, Aqik a déjà poussé les limites du patinage de vitesse d'élite dans son territoire en montant sur le podium aux Jeux d'hiver de l'Arctique et en poursuivant son rêve de gagner le plus de médailles que le Nunavut n'a jamais remportées. Aqik, aussi surnommé « Icepick », est devenu en 2006 la première personne à prononcer le serment officiel des athlètes dans une langue autochtone à une compétition nationale.

On peut voir la photo d'Aqik sur l'affiche d'une campagne qui cherche à inspirer davantage de jeunes Autochtones à participer à des sports et à avoir un style de vie sain. Gageons que l'on entendra parler de lui dans les prochaines années.

ROND-POINT



Bloc 1

La jeune fille qui a écrit cette lettre demande plusieurs renseignements. Tu auras un temps limité pour trouver le plus de réponses possible à ses questions à l'occasion d'une « course aux réponses ». Comme il te faudra être très efficace au cours de ta prise de notes, réfléchis et choisis dès maintenant la meilleure méthode pour toi. Pour t'aider à choisir, réfère-toi à la rubrique **Point d'appui** et aux idées émises durant la discussion en groupe-classe.

Bloc 2

Prends connaissance des renseignements que demande Annia en lisant la lettre de façon autonome et note-les. N'oublie pas de lire les définitions de la rubrique **Mise au point**.

Bloc 3

- En groupe-classe, fais le bilan de toutes les questions ou de tous les renseignements demandés dans la lettre. Assure-toi de bien comprendre le sens des questions ou des renseignements demandés. Complète tes notes, au besoin.
- Un... deux ... trois... c'est parti! Tu as un temps limité pour trouver, dans Internet, le plus de réponses possible aux renseignements demandés. Avant de mettre les réponses en commun, tu as le droit d'échanger une réponse avec un ou une autre élève du groupe-classe. Pour déterminer la gagnante ou le gagnant, un point est alloué pour toute bonne réponse.
- En groupe-classe, réponds aux questions suivantes.
 1. Combien d'heures par semaine Annia consacre-t-elle à son entraînement?
 2. Qu'ont en commun Annia et Aqik?
 3. À ton avis, qu'est-ce qui pousse des jeunes comme Annia et Aqik à se consacrer autant à la pratique d'un sport?

Bloc 4

- En équipe, identifie les groupes de mots dans les phrases suivantes.
 - Êtes-vous d'accord?
 - Est-ce que mon déjeuner devrait contenir d'autres aliments?
 - Mes parents ont-ils raison?
 - Quelle est l'utilité des électrolytes?
- Que remarques-tu? De quel type et de quelle forme de phrase s'agit-il?
- Comment peut-on transformer des phrases interrogatives positives en phrases interrogatives négatives? Appuie ton explication au moyen d'exemples. Note tes observations et applique tes connaissances de la phrase interrogative en réalisant la tâche de la fiche **La position des groupes de mots dans la phrase interrogative**.



POINT D'APPUI

La prise de notes

Voici quelques pistes qui pourraient faciliter ta prise de notes pendant ta « course aux réponses ».

Pour trouver les réponses :

- Assure-toi de bien comprendre la question.
- Utilise efficacement les moteurs de recherche dans Internet.
- Utilise les intertitres pour trouver rapidement le sujet.
- Lis « en diagonale », c'est-à-dire en sautant des mots jusqu'à la section qui t'intéresse.

Pour noter les réponses :

- Utilise différentes feuilles ou divers petits cartons pour écrire chaque question.
- Écris les mots clés des réponses seulement.
- Écris en style télégraphique.
- Utilise des abréviations ou des symboles.
- Note les réponses dans tes propres mots.

POINTS DE SUSPENSION...

Relis la rubrique **Psitt! Le savais-tu?**. Aqpiq Peter et d'autres athlètes autochtones ont été choisis pour figurer dans la campagne « Vis tes passions par le sport » du comité des Jeux olympiques d'hiver de Vancouver 2010. Cette campagne cherche à inspirer les jeunes Autochtones à participer à des sports et à avoir un style de vie sain.

Observe les affiches de cette campagne présentées en salle de classe.

Crois-tu qu'une campagne peut changer des comportements? Communique ton opinion au groupe-classe.