

MISE EN SITUATION

- La vie et le parcours des athlètes olympiques sont bien spéciaux. Ces gens ont grandi dans l'univers du sport et de la compétition avant de se rendre au sommet, au prix de bien des sacrifices. Visionne une émission qui traite du parcours d'un ou d'une de ces athlètes. En groupe-classe, réponds aux questions suivantes.
 1. Comment l'athlète se prépare-t-elle physiquement et mentalement aux compétitions?
 2. Quel parcours l'athlète a-t-elle suivi?
 3. Quelle place la compétition prend-elle dans la vie de l'athlète?
 4. D'après toi, quels sont les éléments essentiels dans la vie d'un ou d'une athlète qui lui permettent d'atteindre ce niveau de performance?
- Après la mise en commun des réponses, choisis les quatre éléments que tu juges les plus importants.
- Prends part à la discussion en équipe pour arriver à un consensus sur les quatre éléments les plus importants permettant d'arriver à un calibre olympique. Respecte l'opinion des autres tout en exprimant la tienne. Présente les résultats de ton équipe au groupe-classe.

SÉQUENCE 5

Compte rendu

Une journée dans la vie d'un athlète

Source (10) : © Robyn Maciej

MISE AU POINT

Associe le mot à sa définition en te servant du contexte.

Mot	Définitions
1. décathlon	a. appauvrissement du sang en globules rouges, causant, entre autres, de la fatigue
2. glycémie	b. course au rythme régulier entrecoupée de périodes de marche
3. anémie	c. problèmes de santé, maladies
4. éisotoniques	d. compétition olympique masculine comportant 10 épreuves
5. footing	e. qui ont la même concentration en molécules que le sang
6. antioxydants	f. produits ou substances qui préviennent la maladie
7. affections	g. présence de sucre dans le sang



Une journée dans la vie d'un athlète

Tous les athlètes rêvent de participer aux Jeux olympiques. Le moment venu, il faut être au meilleur de sa forme. Dans le passé, on ne parlait pas de diète sportive. Aujourd'hui, on connaît l'importance de l'alimentation. Il faut veiller à bien s'hydrater et s'assurer que nos réserves énergétiques musculaires sont suffisantes. Les athlètes doivent donc suivre un régime équilibré dans lequel entrent les vitamines et les minéraux essentiels aux athlètes. On trouvera ici tout ce qu'un spécialiste du **décathlon** en plein entraînement doit absorber au cours d'une journée.

Source (11) : © Ivan Mateev.



8 h – Le petit déjeuner

- grand verre d'eau
- jus d'orange
- 40 g de céréales à forte teneur énergétique
- 143 ml de lait semi-écrémé

Au réveil, un décathlonien boira un grand verre d'eau pour se réhydrater après le sommeil. Il prendra un premier repas léger pour ne pas avoir faim pendant sa première séance d'entraînement et remonter son niveau d'énergie, surtout son taux de **glycémie**. La vitamine C, contenue dans le jus d'orange, aide le corps à absorber le fer contenu dans les céréales. Lorsque le sang est trop pauvre en fer, il y a risque d'**anémie**.

9 h à 11 h 30 – L'entraînement

- 1 litre de boisson énergétique non pétillante

Au cours d'une séance d'entraînement intense, un athlète doit veiller à remplacer les liquides qu'il perd en transpirant, car la déshydratation amène très vite de la fatigue et un risque de blessure. Une forte déshydratation peut nuire à la santé. Les boissons **isotoniques** contiennent de l'eau, des hydrates de carbone et du sodium, ce qui permet aux athlètes de réhydrater efficacement leur corps, surtout en cas de déshydratation importante.

Source (12) : © Monika Adamczyk.



11 h 30 – La collation du matin

- 1 demi-litre de boisson énergétique non pétillante
- grosse banane (120 g)
- 4 épaisses tranches de pain blanc grillé
- 2 cuillerées à café de miel
- pâte à tartiner pauvre en matières grasses

Les athlètes ont un gros appétit parce qu'ils dépensent beaucoup d'énergie. Ils ne pourraient pas soutenir leurs efforts en mangeant trois repas par jour seulement, si bien qu'ils prennent aussi des collations. Dès qu'ils ont terminé leur séance d'entraînement, ils consomment des aliments riches en hydrates de carbone en vue de nourrir leurs muscles – de nombreux athlètes mangent en se changeant dans les vestiaires.



14 h – Le repas de l'après-midi

- 2 grands verres d'eau
- 2 pommes de terre cuites au four, de grosseur moyenne (320 g)
- 60 g de cheddar (fromage à pâte dure)
- grosse orange (210 g)

En période d'entraînement, un athlète se nourrit en début d'après-midi pour avoir le temps de digérer avant de courir. Le repas comprend des hydrates de carbone, des protéines et une petite quantité de graisses. Les protéines et les graisses alimentent les tissus du corps et les réparent. Une orange par jour fournit une dose suffisante de vitamine C. L'alimentation contient du calcium pour fortifier les os et les dents – lait, fromage et yogourt en sont d'excellentes sources. Certains athlètes ont l'impression que leur alimentation n'est pas assez riche en vitamines et en sels minéraux, alors ils en consomment des doses supplémentaires.



16 h – La collation de l'après-midi

- 330 ml de boisson énergétique
- tablette de chocolat
- grosse banane (120 g)

Environ une heure et demie avant le **footing** du soir, un athlète absorbera du liquide et des hydrates de carbone. Une tablette de chocolat est une bonne source d'hydrates de carbone.



17 h 30 à 18 h 30 – Le footing

Pour une heure de footing à un rythme peu intense, l'athlète n'apporte pas à boire. Par temps chaud, il prendra sans doute une bouteille d'eau ou achètera une boisson quelque part en chemin.

19 h 15 – Le repas du soir

- grand verre d'eau
- 200 g de tomates concassées en boîte
- 160 g de sauce aigre-douce
- 150 g de blanc de poulet sans peau
- légumes assortis à volonté
- grosse portion de pâtes (350 g cuites)
- 150 g de yogourt allégé aux fruits

Les ingrédients ci-dessus permettront de préparer un poulet sauté aux légumes accompagné de pâtes et d'un yogourt comme dessert. Le repas comporte toujours beaucoup d'hydrates de carbone, une quantité raisonnable de protéines et un peu de matières grasses. Fruits et légumes contiennent des **antioxydants** dont le but est de combattre les **affections** qui risqueraient d'avoir un effet néfaste sur la santé de l'athlète, en plus d'imposer une modification du programme d'entraînement.



Source (14) : © Kivoart.



21 h – La collation du soir

- 2 épaisses tranches de pain blanc
- beurre d'arachides
- pâte à tartiner pauvre en matières grasses
- tasse de thé additionnée de lait semi-écrémé

Pour ne pas avoir faim au coucher, les athlètes prennent souvent un sandwich et une boisson chaude deux heures après le souper. Ils doivent veiller à ne pas ingérer trop de matières grasses au cours d'une journée, car le corps ne transforme pas facilement la graisse en énergie. Pour leurs diverses collations, ils tartinent donc le pain avec une pâte pauvre en matières grasses plutôt qu'avec du beurre.



Source (15) : © Lucas Cornwell.

Source : Adapté de Chris Oxlade et de David Ballheimer. *Les Jeux olympiques*, traduction Béatrice Vierre, Paris, © Éditions Gallimard Jeunesse, 2004, p. 34-35.

Psitt! Le savais-tu?

Les Jeux olympiques spéciaux de l'Ontario offrent aux athlètes ayant une déficience intellectuelle l'occasion de connaître le succès dans les sports. En s'impliquant dans une discipline olympique, les athlètes y gagnent une assurance qui, au-delà du terrain de jeu, leur permet de s'engager plus activement dans la société.



Olympiques spéciaux
Ontario

Source : © Olympiques spéciaux Ontario, 2007.

Les Jeux olympiques spéciaux ne se limitent pas à un événement tenu tous les quatre ans. Partout dans la province, le mouvement propose des centaines de programmes qui permettent aux athlètes de s'entraîner à longueur d'année. Les athlètes compétitionnent d'abord sur les plans local et régional, où ils courent la chance d'être sélectionnés pour prendre part à des jeux provinciaux. Tout comme les autres grands athlètes canadiens, les athlètes des Jeux olympiques spéciaux ont ensuite la possibilité de progresser vers la compétition nationale, puis internationale.

ROND-POINT

Bloc 1

- Survole le texte *Une journée dans la vie d'un athlète*. Détermine les caractéristiques du compte rendu. Sers-toi de ces connaissances pour jouer au *Jeu des paires* : chaque élève du groupe-classe aura la chance de tourner deux cartons à la fois; s'ils sont identiques, on a fait une paire et l'on a trouvé une bonne caractéristique. S'ils ne sont pas pareils, on les retourne et l'on continue le jeu. Le but est de mémoriser l'endroit où sont les caractéristiques du compte rendu pour former la paire et ne plus retourner les cartons qui ne s'appliquent pas au compte rendu. Au fur et à mesure qu'une caractéristique est trouvée, elle sera ajoutée au référentiel. Le jeu se termine lorsqu'il ne reste plus de caractéristiques du compte rendu sur la table.



- En groupe-classe, réponds aux questions suivantes.
 1. À quelle occasion écrit-on des comptes rendus?
 2. Pourquoi lit-on des comptes rendus?
- Prends en note la définition, le contexte et les caractéristiques du compte rendu sur la fiche **Le compte rendu**.

Bloc 2

Difficile d'imaginer une journée dans la vie d'un ou d'une athlète olympique! C'est ce que te propose le compte rendu. Au fil de ta lecture autonome, sers-toi du contexte pour associer les mots et les définitions de la rubrique **Mise au point**. Note tes réponses à l'aide des lettres et des chiffres.

Bloc 3

- Avec ta ou ton partenaire, réponds aux questions ci-dessous, en t'appuyant sur le texte.
 1. À quoi servent les hydrates de carbone?
 2. À quoi servent les protéines et les graisses?
 3. À quoi sert le calcium?
 4. À quoi servent les antioxydants?
 5. À ton avis, pourquoi l'athlète prend-il le temps de digérer la nourriture avant de courir?
 6. Quel aspect de la journée d'un ou d'une athlète te semble le plus intéressant? le moins intéressant?
- Deux vies, deux athlètes, deux horaires, deux menus! Compare avec les membres de ton équipe la journée de ce décathlonien avec celle d'Annia Sarazin, qui a écrit la lettre de demande de renseignements.
- En quoi leur journée est-elle semblable? En quoi est-elle différente?
- Montre ta créativité! Prépare puis présente, sous forme de saynètes « simultanées », la journée de ce décathlonien et celle d'Annia (p. ex., d'un côté de la scène, on voit Annia, et de l'autre côté, on voit le décathlonien).

Bloc 4

- Que sais-tu au sujet du pronom *il*? Communique tes connaissances au groupe-classe.
- En équipe, relève toutes les phrases du compte rendu et de la rubrique **Psitt! Le savais-tu?** qui contiennent le pronom *il*. Trouve le nom que remplace le pronom *il* dans toutes ces phrases. Est-il toujours possible de remplacer le pronom *il* par un nom? Pourquoi?
- Lis la phrase suivante.

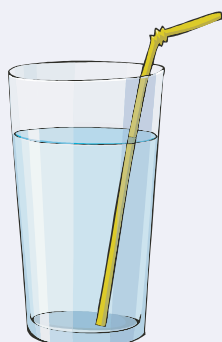
« *Il arrive souvent des accidents pendant la compétition.* »

 1. De quel type de phrase s'agit-il?
 2. Peux-tu la transformer en d'autres types de phrases?
 3. Peux-tu la transformer en phrase personnelle?

- Lis les phrases ci-dessous. Avec l'aide de ton équipe, transforme ces phrases de forme personnelle en phrases de forme impersonnelle.
 - Une tension règne dans l'équipe canadienne de hockey.
 - Cette partie est difficile à suivre.
 - La présentation du match de soccer aura lieu ce soir.
- Formule une règle qui explique la façon de les transformer.
- À l'aide de la règle formulée, peux-tu transformer les phrases de forme impersonnelle trouvées dans le compte rendu en phrases de forme personnelle?
- Montre tes connaissances en réalisant l'activité de la fiche **La phrase de forme impersonnelle**.

POINTS DE SUSPENSION...

L'hydratation est primordiale pour l'athlète, mais elle l'est aussi pour tout le monde. Connais-tu tes besoins en eau et en d'autres liquides?



Fais une recherche pour connaître les recommandations des experts au sujet de la quantité d'eau ou de liquide requise par jour pour un adolescent ou une adolescente.

Fais le bilan de la quantité de liquide que tu bois dans une journée. Est-ce que les élèves de ton groupe-classe boivent assez d'eau et de liquide? Fais un sondage pour le découvrir.

À ton avis, est-ce que tous les liquides procurent les mêmes bienfaits au corps humain? Fais part de ton opinion au groupe-classe.