

COMPRÉHENSION ÉCRITE

Running : ces erreurs qui ruinent tout en rentrant chez soi

Certes, si l'on court directement en quittant le bureau ou son poste de télétravail, il est fort **possible** (0) d'avoir faim quand les baskets sont à l'arrêt. Mais mieux vaut attendre au minimum quinze minutes avant de manger, pour le cerveau. Le coach sportif William Chanconie _____ (1): « au même titre qu'en début de course, le corps a besoin d'un petit quart d'heure pour se plonger dans l'effort. Après le running, l'organisme et le cerveau ont aussi besoin de saisir que l'effort est terminé et que la phase de récupération peut commencer ».

En attendant trop _____ (2), vous ruinez littéralement vos efforts. Si l'on cherche à gagner en performance en vue d'une course ou simplement par défi personnel, c'est même le pire des schémas selon le coach sportif : « en retardant le dîner, on perd de la masse musculaire. Pendant l'effort, le muscle a consommé tout ou grande partie du glycogène musculaire. Si on ne le ravitaille pas en glucides et en protéines, il le fait lui-même en s'autodégradant. » Mais on nuit également à la récupération de l'organisme, selon Nicolas Aubineau, diététicien et nutritionniste du sport : « le processus de reconstruction accélère pendant les trente _____ (3) qui suivent l'effort, pour diminuer avec le temps. C'est en profitant de ce laps de temps que l'on récupère au mieux ».

Après avoir sué sang et eau, il n'est pas rare de passer l'étape alimentation pour aller _____ (4) la douche puis sous la couette. Or, « en zappant le repas, on abîme la machine. Dans tous les cas, il faut réapprovisionner le corps pour éviter les crampes, la fatigue et les carences », précise le coach sportif William Chanconie.

Bon à savoir : privilégiez le liquide. Le diététicien l'explique : « le sang _____ (5) principalement dans les muscles et non dans le système intestinal, il faut de préférence mettre le tube digestif au repos. On opte pour des potages, ou une boisson de récupération _____ (6) en protéines, glucides et minéraux ». Ne pas hésiter à saupoudrer le tout d'épices santé comme le curcuma.

La recette du diététicien : mélanger un lait végétal riche en protéines, un peu de sirop d'agave, de sureau ou du miel pour le sucre, puis broyez un kiwi et des graines de courge ou de tournesol pour les acides gras essentiels.

Si l'on filtre les aliments à l'entrée de la bouche avant et pendant le running, en rentrant de la course, on relâche souvent les efforts. « On a détruit le corps pendant le sport, il faut donc le reconstruire en apportant des protéines (animales avec les viandes blanches ou végétales), des glucides et des minéraux. Prendre le temps de le faire c'est s'assurer une prochaine séance tout aussi voire plus performante », indique le diététicien et nutritionniste. Pour ce faire, on élimine les graisses saturées, la viande rouge, le fromage, ou encore la charcuterie ; en clair : tous les mauvais nutriments _____ (7) à digérer et qui ne servent pas à la récupération.

Si un apport de protéines est indispensable pour reconstituer le muscle, rien ne sert d'en prendre plus que nécessaire. « Les réactions de l'organisme sont limitées, le corps, par exemple, ne peut en moyenne pas digérer plus de 20 grammes de protéines en apport immédiat. Au-delà, la surcharge non traitée par l'_____ (8) pèse sur les reins, entraînant une augmentation de la filtration mais aussi de l'acidification du corps », explique le diététicien et nutritionniste. N'oublions pas que l'excès de protéines demandera _____ (9) d'énergie à l'organisme pour les digérer, entraînant une fatigue. Dernière mauvaise nouvelle, et non des moindres, « ne sachant pas quoi faire de tout cet apport de protéines, le corps les _____ (10) sous forme de graisse sous cutanée ou viscérale », ajoute le coach William Chanconie.

On se contente souvent d'un ou deux grands verres pour étancher sa soif, les joues aussi roses que _____ (11) du prince Harry après un après-midi de polo. Seulement problème, l'hydratation doit durer pendant plusieurs heures après l'effort. « Il est conseillé de boire environ un demi-litre par heure après le running, _____ (12) apporter les minéraux perdus en

transpirant et d'évacuer par les urines les toxines dégagées par le muscle pendant l'effort », explique Nicolas Aubineau. « On _____ (13) par petites gorgées pour éviter les ballonnements et ne pas remplir son estomac d'eau sans avoir mangé », conseille le coach William Chanconie. _____ (14) une bonne hydratation, le corps ne peut fonctionner correctement. Au programme des réjouissances : fatigue, risques accrus de blessures et capacités physiques diminuées.

Bon à savoir : les eaux gazeuses post-effort permettent, grâce au bicarbonate, de tamponner l'excès d'acidité du corps engendré par l'exercice.

La boisson post-effort du coach : dans une _____ (15) d'eau d'un litre et demi, versez un litre d'eau, un demi-litre de jus de raisin, un citron pressé et ajoutez deux pincées de sel. Vitamine C, sodium, magnésium et sucre : cette boisson est un véritable booster.

le 03 06 juin 2022

Exercice

Lisez le texte et trouvez les mots enlevés du texte. Ecrivez vos solutions dans le tableau, selon l'exemple (0).

MOTS ENLEVÉS DU TEXTE	CORRECTION	
	1.	2.
0. <i>possible</i>	✓	✓
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
RÉSULTAT		

La forêt amazonienne éponge de moins en moins le carbone émis par l'homme

La forêt amazonienne est malade et c'est l'une des plus mauvaises nouvelles apportées par la science, ces dernières années, sur le front climatique. Jeudi 19 mars, dans la dernière édition de la revue *Nature*, une centaine de chercheurs publient les résultats d'un projet de recherche gigantesque, conduit depuis plus de trois décennies et destiné à surveiller, dans un monde plus chaud, l'évolution de la jungle d'Amazonie. Le fait saillant des conclusions présentées est que celle-ci éponge de moins en moins le dioxyde de carbone (CO₂) anthropique. Environ un quart de celui-ci est actuellement absorbé par la végétation terrestre, les forêts tropicales jouant un rôle prépondérant dans ce processus.

La mauvaise nouvelle était attendue, mais les chiffres publiés frappent par leur ampleur. Dans les années 1990, l'Amazonie retirait chaque année de l'atmosphère quelque 2 milliards de tonnes de CO₂. Ce taux aurait chuté d'un tiers dans les années 2000 et n'excéderait guère, aujourd'hui, un milliard de tonnes de CO₂.

«La conséquence mécanique de ce constat est que le CO₂ va s'accumuler plus vite dans l'atmosphère», explique Jérôme Chave, chercheur au laboratoire Evolution et diversité biologique (CNRS-Université Toulouse III-Paul Sabatier) et coauteur de ces travaux. Avec comme conséquence possible l'aggravation des prévisions du réchauffement pour la fin du siècle, obtenues grâce à des modèles de climat. En effet, selon Roel Brien, chercheur à l'université de Leeds (Royaume-Uni) et premier auteur de ces travaux, «les modèles climatiques qui incluent la réponse de la végétation présument que tant que les niveaux de CO₂ continueront à grimper, l'Amazonie continuera à accumuler du carbone, mais notre étude montre que cela pourrait ne pas être le cas».

Pour établir leurs résultats, les chercheurs ont procédé à un travail de fourmi. Plus de 320 parcelles de forêts, mesurant chacune environ un hectare, disséminées sur les six millions de kilomètres carrés du bassin amazonien, ont été visitées à intervalles de temps réguliers depuis le milieu des années 1980. La croissance et la mortalité de la végétation y ont été consignées à chaque visite, tous les arbres d'un tronc de diamètre supérieur à 10 cm ayant été inclus. Résultat : depuis le début des relevés, leur taux de mortalité a, en moyenne, augmenté de 30 %.

«Les deux sécheresses exceptionnelles qui ont frappé la région, en 2005 et 2010, ont joué un rôle dans cette augmentation de la mortalité, explique Damien Bonal, chercheur au laboratoire Ecologie et écophysiologie forestière (INRA), coauteur de l'étude. Mais on voit également que ce processus est engagé depuis bien avant 2005.»

Le principal suspect est bien sûr le changement climatique en cours, mais les mécanismes précis par lesquels celui-ci agit négativement sur la végétation n'est pas absolument clair. Dans un commentaire publié par *Nature*, Lars Hedin (université de Princeton, États-Unis) estime «probable» que «la disponibilité en eau, la limitation des nutriments disponibles ou le stress thermique» jouent un rôle.

Ce à quoi on assiste, dit en substance Jérôme Chave, est probablement le remplacement des espèces d'arbres les plus sensibles aux perturbations en cours par d'autres essences. Une fois ce remplacement achevé, verra-t-on le puits de carbone de l'Amazonie redevenir aussi important qu'auparavant ? «C'est peu probable, dit M. Chave. Car les espèces qui tendent à remplacer celles qui déclinent ont une croissance plus rapide, une durée de vie plus courte et une tendance à stocker moins de carbone.»

L'état de santé des autres grands bassins forestiers tropicaux — en Asie du Sud, en Afrique équatoriale — est du coup, lui aussi, un sujet d'inquiétude, au-delà même de la déforestation rapide qui sévit dans ces zones. «Des sécheresses importantes ont également touché ces régions, mais cela ne veut pas nécessairement dire que la situation y est identique à celle de l'Amazonie», tempère M. Bonal, qui ajoute que les résultats présentés devront être confirmés par d'autres méthodes de mesure que l'inventaire forestier — en particulier des mesures directes des flux de CO₂ au-dessus de la forêt.

Premier exercice

Lisez le texte et complétez le tableau **en quelques mots**. La réponse 0 vous servira d'exemple.

	NOTES	Correction	
		1.	2.
Objectif du projet d'études :	0. <i>surveiller l'évolution de la jungle amazonienne</i>	✓	✓
Résultats obtenus :	1.		
Conséquences à long terme :	2.		
	3.		
Les études sur l'Amazonie ont été entamées :	4.		
Végétation observée :	5.		
Facteurs contribuant à l'aggravation de la situation :	6.		
	7.		
RÉSULTAT			

Deuxième exercice

Relisez le texte et mettez un V pour les affirmations vraies et un F pour les affirmations fausses. La réponse 0 vous servira d'exemple.

Attention : dans le cas où vos réponses sont uniquement vraies ou fausses, votre copie ne sera pas corrigée.

AFFIRMATIONS		VRAI / FAUX	Correction	
			1.	2.
0.	<i>Les résultats des études ont vu le jour dans la revue Nature.</i>	V	✓	✓
8.	En un peu plus de deux décennies, l'efficacité du « puits de carbone » amazonien aurait été divisée par deux.			
9.	Les nouvelles espèces d'arbres ont un meilleur captage et entreposage du gaz carbonique.			
10.	Contrairement à la déforestation amazonienne, celle d'Afrique se réduit considérablement ces derniers temps.			
RÉSULTAT				

EXPRESSION ÉCRITE

Premier exercice

Vous avez lu un article en ligne sur l'enseignement en ligne. Rédigez un commentaire de 140 à 160 mots.

Dans votre commentaire, vous présentez

- ses avantages et ses inconvénients,
- les expériences hongroises,
- votre avis personnel.

Bonjour à tous,

Deuxième exercice

La Chambre de Commerce Internationale a lancé un concours pour jeunes hommes/femmes d'affaires d'Europe.

Rédigez votre lettre de candidature dans un e-mail de 180 à 200 mots.

Votre nom dans ce rôle : Tamás/Tamara Szathmáry

Dans votre e-mail, vous présentez

- le type de commerce en ligne que vous avez lancé
- les problèmes auxquels vous avez dû faire face au début
- vos résultats actuels et vos projets futurs.

COMPRÉHENSION ORALE

Premier texte

*Vous allez entendre un texte sur le biocarburant commercialisé en Allemagne. Mettez un **V** pour les affirmations vraies et un **F** pour les affirmations fausses. La réponse 0 vous servira d'exemple.*

Attention : dans le cas où vos réponses sont uniquement vraies ou fausses, votre copie ne sera pas corrigée.

	AFFIRMATIONS	<u>V</u> rai ou <u>F</u> aux	Correction	
			1.	2.
0.	<i>Le nouveau biocarburant comprend 10% d'éthanol.</i>	V	✓	✓
1.	Le nouveau carburant contient deux fois plus de céréales que l'ancien Super.			
2.	On ne trouve plus l'ancien Super dans les stations-service.			
3.	L'Allemagne envisage de réduire sa dépendance énergétique par rapport au pétrole.			
4.	La consommation de carburant ne rapporte aucun bénéfice à l'État.			
5.	La campagne d'information sur le nouveau produit est très satisfaisante.			
6.	Selon un sondage récemment fait, les Allemands sont défavorables à l'introduction rapide de ce nouveau carburant sur le marché.			
7.	Le biocarburant E10 a peu d'effets positifs sur l'environnement.			
RÉSULTAT				

Deuxième texte

Ecoutez le reportage et répondez brièvement (max. 2-3 mots) aux questions.

	QUESTIONS	RÉPONSES	Correction	
			1.	2.
0.	Où le premier skatepark a-t-il été réalisé en Lybie ?	• dans la capitale	✓	✓
1.	Quelle est la surface de cet édifice ?	•		
2.	Qu'est-ce qu'on trouve encore dans le parc de loisirs ? (Donnez-en deux exemples !)	•		
3.		•		
4.	Sur quel endroit le skatepark a-t-il été construit ?	•		
5.	Quelle organisation suggère le projet ?	•		
6.	Dans quels pays cette organisation a-t-elle déjà réalisé des projets pareils ? (Donnez-en deux exemples !)	•		
7.		•		
8.	Quel est le prix d'un ticket d'entrée ?	•		
9.	De quelles distractions la jeunesse est-elle privée ?	•		
10.	Quel est le passe-temps favori des jeunes ? (Donnez-en deux exemples !)	•		
11.		•		
12.	Qu'est-ce qui empêche le développement des loisirs en Lybie ?	•		
13.	Quel secteur a une grande capacité à exploiter ?	•		
RÉSULTATS				