

COMPRÉHENSION ÉCRITE

Exercice

Lisez le texte les erreurs à commettre en rentrant du running et faites l'exercice après le texte.

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.

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		

Exercice

Lisez le texte sur l'intelligence artificielle et faites les exercices après le texte.

L'IA et les applications de rencontre font-elles bon ménage ?

0. Quand l'IA s'invite dans la quête amoureuse

Les questions éthiques en lien avec l'utilisation de l'intelligence artificielle sont nombreuses, et ce, dans plusieurs sphères de nos vies. Mais qu'en est-il lorsque l'IA se taille une place dans notre vie privée, et même dans nos rencontres amoureuses ?

Les applications de rencontre peuvent utiliser l'IA de plusieurs façons. L'une des plus connues, Tinder, se tourne vers cette technologie pour assurer la sécurité de ses abonnés. Afin de valider l'identité d'un utilisateur, l'IA peut comparer une photo prise en temps réel avec les photos existantes du profil. Elle peut également repérer certains messages inappropriés.

De son côté, l'application Say Allo fait appel à l'apprentissage automatique continu, basé sur la thérapie cognitivo-comportementale. « Elle utilise l'apprentissage automatique pour offrir une analyse beaucoup plus précise, fondée sur l'historique des comportements de l'utilisateur, et pas uniquement sur les critères autorapportés de ce que l'on recherche, » explique Dave Anctil, chercheur à l'Observatoire international sur les impacts sociétaux de l'intelligence artificielle et du numérique. Cette analyse permet de construire un modèle de compatibilité en ciblant des personnes semblables à celles que l'abonné aime.

1.

L'utilisation de l'IA dans les applications de rencontre entraîne toutefois certains enjeux éthiques. En effet, cette technologie collecte et traite une quantité importante de données sur chacun des abonnés. En plus de la géolocalisation, les informations recueillies peuvent provenir de la biométrie (modèle numérique du visage) ou de la psychométrie (comportement, attitude, traits de personnalité).

Le premier enjeu concerne donc la collecte et la marchandisation de ces informations personnelles et confidentielles. « Beaucoup des applications de rencontre sont en fait des industries qui visent à colliger des données très précises sur les utilisateurs. [...] Il y a très peu de transparence sur ce commerce, » mentionne M. Anctil. Ces profils détaillés ont une valeur commerciale importante, notamment pour les publicités ciblées.

2.

Et pourtant, les utilisateurs acceptent de partager ces données lors de leur inscription. La validité de ce consentement, sur les plans éthique et légal, est toutefois discutable. Le consentement doit être libre, éclairé et continu. Or, les personnes qui s'inscrivent après une rupture ne sont pas toujours dans les meilleures conditions pour prendre des décisions libres. De plus, les conditions d'utilisation sont souvent rédigées dans un langage juridique complexe. Enfin, un abonné qui possède un compte depuis plusieurs années ne se souvient pas nécessairement des conditions d'origine, ce qui remet en question la pérennité du consentement.

3.

Malgré tous ces enjeux, l'utilisation de l'IA dans les applications de rencontre n'est pas toujours négative. L'application AIMM en est un bon exemple. Ici, l'IA agit comme un assistant virtuel, axé sur des relations à long terme. La première semaine, l'utilisateur répond à des questions permettant de dresser un profil psychorelationnel. L'assistant joue ensuite le rôle d'intermédiaire entre deux personnes jusqu'à ce qu'un intérêt mutuel se manifeste.

« Ce modèle-là, d'un point de vue relationnel et éthique, c'est l'avenir de l'utilisation de l'IA dans les applications de rencontre, » affirme M. Anctil.

4.

Les chercheurs s'entendent pour dire qu'une utilisation responsable de l'IA est possible. Il faut pour cela miser sur la transparence et adopter de meilleures lois pour protéger la vie privée. « Il ne s'agit pas d'empêcher la technologie d'exister, car elle est utile à des millions d'utilisateurs.

Le rôle de la société, c'est de créer des régulations qui protègent la vie privée et le droit à l'intimité, » conclut M. Anctil.

Premier exercice

Retrouvez les sous-titres de chaque paragraphe. **Il y a deux sous-titre en plus.** Écrivez vos réponses dans le tableau. La réponse 0 vous servira d'exemple.

- A. Attention aux données
- B. L'IA qui prend son temps
- C. L'impact des algorithmes sur la compatibilité des profils
- D. Le consentement : un accord libre... vraiment ?
- E. Les risques liés à la géolocalisation dans les applications
- F. Miser sur la transparence
- G. Quand l'IA s'invite dans la quête amoureuse

0.	1.	2.	3.	4.	Résultat
G					
✓					
✓					

Deuxième exercice

Relisez le texte et répondez **brèvement** (10 mots au maximum) aux questions d'après le texte. Vous ne devez écrire qu'une seule réponse dans chaque case. La réponse 0 vous servira d'exemple.

	QUESTIONS	RÉPONSES	Correction	
			1.	2.
0.	<i>Pour quels buts Tinder utilise-t-elle l'intelligence artificielle ?</i>	• <i>valider l'identité d'un utilisateur</i>	✓	✓
		• <i>repérer les messages inappropriés</i>	✓	✓
5.	Quelle approche adopte Say Allo ?	•		
6.	Quel est le principal risque lié aux données ?	•		
7.	Pourquoi les conditions d'utilisation posent-elles problème ?	•		
8.		•		
9.	Quelle solution les chercheurs proposent-ils ?	•		
10.		•		
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.

<i>phytotechnologie</i>		<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 sur un skatepark 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				