|  |  |
| --- | --- |
| **Défi** | La médaille justifie-t-elle les moyens? |
| **Question centrale** | **Est-ce que la possibilité de gagner justifie les risques importants pour la santé physique et mentale que prennent nos élèves athlètes afin d’améliorer leur performance physique?** | **Tempsalloué** | 30 heures |
| **Les treize résultats d’apprentissage des FCT doivent être abordés dans ce défi.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Description du défi** | Dans l'Antiquité, les athlètes grecs avaient déjà recours à des stimulants préparés à base de plantes. De nos jours, plusieurs cas de dopage prémédité ou accidentel font surface :* Pour soigner une grippe, la championne d’aviron Silken Laumann a pris un médicament en vente libre qui contenait de la pseudoéphédrine. La consommation de ce stimulant, qui fut retiré de la liste des substances interdites du Comité international olympique en 2004, lui fait perdre la médaille d’or obtenue lors des Jeux panaméricains de 1995 en Argentine.
* Aux jeux Olympiques de 2000 à Sydney, la sprinteuse Marion Jones gagne trois médailles d’or et deux de bronze. En 2007 elle admet être coupable de dopage, utilisant l’érythropoïétine (EPO), qui augmente le nombre de globules rouges dans le sang, et le tétrahydrogestrinone (TGH), un stéroïde anabolisant qui fait augmenter la masse musculaire, depuis au moins 1999. On lui retire toutes ces médailles et son titre de championne olympique.
* En 2010, le joueur de baseball Mark McGwire admet avoir utilisé des stéroïdes à l’occasion pendant une décennie, y compris la saison de 1998. Au cours de cette saison, McGwire a frappé 70 coups de circuit, battant le record précédent! Il frappait en moyenne un coup de circuit tous les 10,61 tours au bâton – ce qui représente le meilleur rapport de coups de circuit par tours au bâton dans l’histoire du baseball (Babe Ruth est deuxième avec un rapport de 11,76). McGwire a avoué son erreur en disant qu’il regrettait avoir pris des stéroïdes et que la seule raison pour laquelle il l’avait fait, c’était pour l’aider à se remettre de ses blessures. Cet aveu a été motivé par sa décision de devenir entraineur avec les Cardinals de St. Louis.

Nos jeunes sont influencés par ces athlètes que les médias ont qualifiés de champions. Mais arrêtent-ils d’être champions quand ils se dopent? Est-ce que gagner est devenu une obsession? Jusqu’à quel point nos jeunes athlètes sont-ils prêts à sacrifier leur intégrité physique et mentale pour améliorer leur performance? Est-il éthique de consommer des produits naturels, des suppléments alimentaires et vitaminiques ou des boissons énergisantes qui sont en vente libre pour améliorer sa performance sportive?Les élèves devront réfléchir sur ces grandes questions, apprendre à bien nourrir un corps d’athlète et encourager les athlètes de leur école à bien se nourrir. |
| **Scénario** | L’autorité scolaire invite des élèves à former des groupes consultatifs pour offrir des recommandations sur la question « Est-ce que nos élèves athlètes ont le droit de prendre des produits ou des suppléments (boissons énergétiques, caféine...) améliorant la performance physique avant, pendant ou après l’entrainement et la compétition? » Leur recommandation doit inclure une présentation médiatique sur les caractéristiques chimiques de ces produits et suppléments, une analyse de leurs effets physiques et une considération des questions d’éthiques liées à leur utilisation.En même temps, on demande aussi aux groupes consultatifs d’agir comme spécialistes en nutrition sportive pour l’équipe de volleyball de l’école. Ils doivent recommander une alimentation saine pour ces athlètes. Les groupes consultatifs doivent expliquer aux athlètes les avantages et les désavantages de certains aliments pour des athlètes qui s’entrainent et préparer un repas pré compétition ainsi que des collations à prendre avant, pendant ou après le match ou l’épreuve. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Domaines professionnels** | **AFFAIRES** |
| [ ]  Entreprise et innovation[ ]  Gestion des finances | [ ]  Gestion et markéting[ ]  Informatique | [ ]  Réseautage[x]  Traitement de l’information |
| **COMMUNICATION** |
| [ ]  Design | [ ]  Mode | [x]  Technologies des communications |
| **RESSOURCES** |
| [ ]  Agriculture[ ]  Faune | [ ]  Foresterie[ ]  Gérance environnementale | [ ]  Ressources primaires |
| **SERVICES SOCIAUX** |
| [x]  Alimentation[ ]  Animation de loisirs[ ]  Droit | [ ]  Esthétique[ ]  Soins esthétiques[ ]  Services de soins communautaires | [x]  Services sociaux[ ]  Services de soins de santé[ ]  Tourisme |
| **TECHNOLOGIE** |
| [ ]  Construction[ ]  Électrotechnologies  | [ ]  Fabrication [ ]  Logistique | [ ]  Mécanique |
| **Habiletés associées à ce domaine professionnel** | **Traitement de l’information :*** Concevoir, créer et personnaliser des documents et des présentations numériques
* Mettre en forme, traiter, organiser et réviser le contenu de documents et de présentations numériques
* Choisir et utiliser des techniques de traitement de texte et de saisie des données appropriées
* Résoudre des difficultés techniques mineures
* Modifier le format des documents et des fichiers
* Choisir et utiliser l’outil le plus approprié à la tâche
* Comprendre les restrictions et les autorisations du droit d’auteur et les appliquer

**Technologies des communications :*** Connaitre les éléments de base de la conception (p. ex., le scénarimage et la narration d’une histoire ou la distribution spatiale de l’information dans les représentations visuelles)
* Appliquer des concepts audios et vidéos de base
* Porter attention aux détails
* Organiser plusieurs tâches et les mener de front
* Acquérir une aptitude pour l’emploi de la technologie
* Faire preuve de créativité (maitriser le processus de création)
* Assurer une communication interpersonnelle efficace
* Choisir l’outil le plus approprié à la tâche
* Organiser et gérer des fichiers d’images selon les conventions appropriées
* Préciser les restrictions et les autorisations du droit d’auteur et les appliquer

**Alimentation :*** Connaitre et appliquer les pratiques sécuritaires et sanitaires
* Respecter les mesures
* Choisir des aliments en fonction du [Guide alimentaire canadien](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php)
* Comprendre [le tableau de valeur nutritive](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/index-fra.php)
* Reconnaitre les portions
* Employer la terminologie de base
* Pratiquer la planification des repas (sports et nutrition)
* [Les diètes sportives](http://www.dietetiquesportive.com/diet/)
* [Le sport et la nutrition](http://www.eufic.org/article/fr/sante-mode-de-vie/activite-physique/artid/sport-nutrition/)
* [La nutrition sportive](http://www.coach.ca/sport-nutrition-s14783%26language%3Dfr)
* Utiliser les techniques de coupe

**Services sociaux :*** Analyser les choix alimentaires et leurs répercussions sur la santé et le bienêtre
* Évaluer les dimensions du bienêtre et les facteurs qui influent sur le bienêtre personnel
* [L’éthique sportive](http://www.cces.ca/fr/thetrackmeet)
* [Le corps et la performance](http://www.hcsp.fr/docspdf/adsp/adsp-67/ad674344.pdf)
* Analyser l’information et la désinformation sur la nutrition
* [Les boissons énergisantes](http://tva.canoe.ca/emissions/salutbonjour/chroniques/sb/nutrition/121106/pas-besoin-des-boissons-energisantes-pour-performer)
* Décrire les effets de l’hydratation sur la santé et le bienêtre
* Gérer de l’information
* S’adapter à la situation
 |
| **Questions de sécurité et préoccupations environnementales** | * La citoyenneté numérique
* [Passeport pour Internet : Un tutoriel de maitrise du Web destiné aux élèves](http://habilomedias.ca/jeux/passeport-pour-internet)
* L’hygiène et salubrité des aliments
* [Soyez prudents avec les aliments](http://befoodsafe.ca/fr/be-food-safe/)
* [GUIDE des bonnes pratiques d’hygiène et de salubrité alimentaires](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Guidemanipulateur5.pdf)
* [Mes aliments, j’en prends soin!](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Coindesjeunes/MesAliments/Pages/Accueil.aspx)
* Les techniques de coupe devant être utilisées
* [Comment utiliser des couteaux?](https://www.youtube.com/watch?v=T9m8f0fPDi0)
* [Comment découper des légumes?](https://www.youtube.com/watch?v=JELZvLpCJU4)
* [Comment utiliser le couteau du chef?](http://blogue.passeportsante.net/chefnutritionniste/2010/09/comment_utiliser_le_couteau_du.php)
* [Comment réaliser de belles coupes de légumes](http://video.recettes.qc.ca/1750084743001/comment_r_aliser_de_belles_coupes_de_l_gumes)
* Pas de chahut dans la cuisine
* L’ergonomie et la prévention des accidents
* [Capsules de prévention en cuisine](http://www.restaurateurs.ca/?page_id=109)
* [La sécurité dans la cuisine : liste des situations à risques et solutions pratiques](http://www.vivreenaidant.fr/am%C3%A9nagement/maison/cuisine/la-s%C3%A9curit%C3%A9-dans-la-cuisine-liste-des-situations-%C3%A0-risques-et-solutions)
* [Conseils de sécurité dans la cuisine](http://www.divine.ca/fr/art-de-vivre/articles/c_17_i_3889/conseils-de-securite-dans-la-cuisine-1.html)
* [Conseils pour l’ergonomie devant l’ordinateur.wmv](https://www.youtube.com/watch?v=2GhFOH8xUEo)
* [CONSEILS ERGONOMIQUES pour le travail à l’ordinateur](http://www.csst.qc.ca/publications/500/Documents/DC_500_114_web1.pdf)
* Assurer la sécurité du matériel, des logiciels, des fournitures et du travail personnel
* Le traitement des blessures (premiers soins)

**En tout temps, il faut respecter les exigences de l’école ou de l’autorité scolaire en ce qui a trait à la sécurité.** |
| **Niveau scolaire** | [ ]  5e [ ]  6e [ ]  7e [ ]  8e [x]  9e |
| **Apprentissage interdisciplinaire** | **MATIÈRES** |
| [ ]  Beaux-arts[x]  Éducation physique[ ]  English Language Arts[ ]  Enseignement de l'anglais aux élèves francophones  | [ ]  Études sociales[x]  Français[ ]  French Language Arts | [ ]  Mathématiques[ ]  Éducation religieuse[x]  Santé et préparation pour la vie[x]  Sciences |

Les adresses de sites Web pour ce défi sont fournies à titre indicatif pour suggérer des idées pouvant être utiles pour l’enseignement et l’apprentissage. C’est à l’utilisateur qu’il incombe d’évaluer ces ressources.